

แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชา ทช21002 สุขศึกษา พลศึกษา
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
ตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช 2551



สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

แผนการจัดการเรียนรู้ เป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับครูที่จะทำให้การจัดการเรียนรู้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ เป็นการวางแผนไว้ล่วงหน้าโดยศึกษาในเรื่อง สาระพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๔๕) หมวด ๓ ระบบการศึกษา และ หมวด ๔ แนวการจัดการศึกษาทุกมาตรากรอบของการจัดการศึกษาตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ เอกสารเกี่ยวกับการประกันคุณภาพการศึกษา โดยจัดกระบวนการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับมาตรฐาน เอกสารเกี่ยวกับเนื้อหาในรายวิชาที่จัดการเรียนรู้ และศึกษาหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ วิธีการจัดการเรียนรู้แบบต่าง ๆ ซึ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญและรูปแบบการเรียนรู้ โดยกำหนดให้ใช้รูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ กศน. (ONIE MODEL) ซึ่งมี ๔ ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ ๑ การกำหนดสภาพ ปัญหา ความต้องการในการเรียนรู้ (O : Orientation) ขั้นตอนที่ ๒ การแสวงหาข้อมูลและจัดการเรียนรู้ (N : New ways of learning) ขั้นตอนที่ ๓ การปฏิบัติและนำไปประยุกต์ใช้ (I : Implementation) ขั้นตอนที่ ๔ การประเมินผล (E : Evaluation) แผนการเรียนรู้จะทำให้ครูได้คู่มือการจัดการเรียนรู้ ทำให้ดำเนินการจัดการเรียนรู้ได้ครบถ้วนตรงตามหลักสูตรและจัดการเรียนรู้ได้ตรงเวลา

ในการจัดทำแผนการเรียนรู้อย่างกล่าว สำเร็จลงได้ด้วยความร่วมมือจากข้าราชการบำนาญ ผู้บริหาร นักวิชาการ และครู กศน. ที่ได้เสนอแนะความคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ยิ่งต่อการพัฒนาเป็นแผนการจัดการเรียนรู้ สำนักงาน กศน. ขอขอบคุณในความร่วมมือมาในโอกาสนี้

สำนักงาน กศน.

ตุลาคม ๒๕๕๕

สารบัญ

	หน้า
คำอธิบายรายวิชา	
รายละเอียดวิชา	1
ผลการวิเคราะห์รายละเอียดคำอธิบายรายวิชา	11
แผนการจัดการเรียนรู้แบบพบกลุ่ม	
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การดูแลสุขภาพสุขภาพ	13
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การป้องกันสารเสพติด	27
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง อุบัติเหตุ อุบัติภัย (ครั้งที่ 1)	32
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง อุบัติเหตุ อุบัติภัย (ครั้งที่ 2)	38
แผนการจัดการเรียนรู้แบบการเรียนรู้ด้วยตนเอง	43
แผนการจัดการเรียนรู้ ครั้งที่ 5 เรื่อง พัฒนาการของร่างกาย	43
แผนการจัดการเรียนรู้ ครั้งที่ 6 เรื่อง การดูแลสุขภาพสุขภาพ	51
แผนการจัดการเรียนรู้ ครั้งที่ 7 เรื่อง สารอาหาร	56
แผนการจัดการเรียนรู้ ครั้งที่ 8 เรื่อง โรคระบาด	62
แผนการจัดการเรียนรู้ ครั้งที่ 9 เรื่อง ยาแผนโบราณและสมุนไพร	67
แผนการจัดการเรียนรู้ ครั้งที่ 10 เรื่อง ทักษะชีวิตเพื่อการสื่อสาร	72
บรรณานุกรม	
คณะทำงานรายวิชา ทช21002 วิชา สุขศึกษา พลศึกษา	77
คณะผู้จัดทำ	78

คำอธิบายรายวิชา ทช 21002 สุขศึกษา พลศึกษา จำนวน 2 หน่วยกิต ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ

รู้ เข้าใจ มีคุณธรรม จริยธรรมและเจตคติที่ดี มีทักษะในการดูแล และสร้างเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ปฏิบัติจนเป็นกิจนิสัย หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ตลอดจนส่งเสริมสุขภาพพลานามัยและสภาพแวดล้อมที่ดีในชุมชน

ศึกษา ฝึกปฏิบัติ และประยุกต์ใช้ สุขศึกษา พลศึกษา ดังนี้คือ

สุขศึกษา พลศึกษา เกี่ยวกับเรื่องพัฒนาการของร่างกาย ความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน สุขภาพทางเพศ สารอาหาร สุขภาพกาย โรคระบาด ยาแผนโบราณ และสมุนไพร การป้องกันสารเสพติด อันตรายจากการประกอบอาชีพ ทักษะชีวิตเพื่อการสื่อสาร เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดี และสามารถดูแลสุขภาพ พลานามัย สร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี มีสรรพภาพทางกายและทางจิต ป้องกันโรคได้ ปฏิบัติเป็นกิจนิสัย ดำรงสุขภาพที่ดีและประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชนได้อย่างเหมาะสม ปลอดภัย มีความสุข มีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพ พลานามัยและสิ่งแวดล้อมที่ดีในชุมชน

การจัดประสบการณ์การเรียนรู้

ศึกษาเอกสาร สื่อทุกประเภท วิเคราะห์ อภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ศึกษาจากสภาพจริง สาธิต ทดลองฝึกปฏิบัติ ค้นคว้า สรุป บันทึก ตรวจสอบ การประเมินตนเอง จัดทำชิ้นงาน/ผลงาน จัดแสดงนิทรรศการ ศึกษาดูงาน กิจกรรมค่าย ฯลฯ

การวัดและประเมินผล

ประเมินความรู้ ความเข้าใจ ตรวจสอบ ชิ้นงาน/ผลงานและประเมินการปฏิบัติจริง โดยวิธีการทดสอบ สังเกต สัมภาษณ์ ประเมินสภาพจริง

รายละเอียดคำอธิบายรายวิชา ทช 2102 สุขศึกษา พลศึกษา จำนวน 2 หน่วยกิต
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ

รู้ เข้าใจ มีคุณธรรม จริยธรรมและเจตคติที่ดี มีทักษะในการดูแล และสร้างเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ปฏิบัติจนเป็นกิจนิสัย หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ตลอดจนส่งเสริมสุขภาพพลานามัยและสภาพแวดล้อมที่ดีในชุมชน

ที่	หัวเรื่อง	ตัวชี้วัด	เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)
1	พัฒนาการของร่างกาย	1.อธิบายโครงสร้างหน้าที่และการทำงานของระบบอวัยวะสำคัญของร่างกาย 5 ระบบได้อย่างถูกต้อง 2.ปฏิบัติตนในการดูแลรักษาและป้องกันอาการผิดปกติของระบบอวัยวะสำคัญ 5 ระบบได้อย่างถูกต้อง 3. อธิบายพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงตามวัยของมนุษย์ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาได้อย่างถูกต้อง	1.โครงสร้าง หน้าที่ การทำงาน และการดูแลรักษาระบบต่างๆ ที่สำคัญของร่างกาย 5 ระบบ -ระบบผิวหนัง -ระบบกล้ามเนื้อ -ระบบกระดูก -ระบบไหลเวียนโลหิต -ระบบหายใจ 2. พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงตามวัยด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา - วัยทารก - วัยเด็ก - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยชรา	10
2	การดูแลรักษาสุขภาพ	1. อธิบายประโยชน์ของการออกกำลังกายและโทษของการขาดการออกกำลังกาย 2. อธิบายรูปแบบและวิธีการ	1. หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้นการดูแลสุขภาพตามหลัก 5 อ ได้แก่ อาหาร อากาศ อารมณ์ อุจจาระ อนามัย 2. การออกกำลังกาย รูปแบบ และ	20

ที่	หัวข้อ	ตัวชี้วัด	เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)
		ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 3. ระบุการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าวัยหนุ่มสาว 4. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การล่วงละเมิดทางเพศและการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ 5. อธิบายวิธีการดูแลสุขภาพทางเพศที่เหมาะสมและไม่ทำให้เกิดปัญหาทางเพศ	วิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - ประโยชน์และโทษของการออกกำลังกาย - รูปแบบและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - การเดินเร็ว - การวิ่งเหยาะ - การขี่จักรยาน - การเล่นโยคะ - เต้นแอโรบิก - ว่ายน้ำ - ฯลฯ 3. สุขภาพทางเพศ - การคุมกำเนิด - การท้องไม่พร้อม - การทำแท้ง - การติดเชื้อ HIVS 4. พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ - การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว - การป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการล่วงละเมิดทางเพศและการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์	

ที่	หัวข้อ	ตัวชี้วัด	เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)
3	สารอาหาร	1. วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ 2. บอกปริมาณสารอาหารที่ร่างกายต้องการตามเพศ วัย และสภาพร่างกาย 3. อธิบายวิธีการประกอบอาหารเพื่อรักษาคุณค่าของสารอาหาร	1. ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการบริโภคอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ - ภาวะทุพโภชนาการ - ภาวะโภชนาการเกิน 2. ปริมาณความต้องการสารอาหารตามเพศ วัย และสภาพร่างกาย 3. วิธีการประกอบอาหารเพื่อคงคุณค่าของสารอาหาร	10
4	โรคระบาด	อธิบายสาเหตุ อาการ การป้องกันและการรักษา โรคที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพได้อย่างถูกต้อง	สาเหตุ อาการ การป้องกันและการรักษาโรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุข - โรคไข้เลือดออก - โรคมาลาเรีย - โรคไข้หวัดนก โรคซาร์ - โรคอหิวาตกโรค ฯลฯ	6
5	ยาแผนโบราณและสมุนไพร	1. บอกหลักและวิธีการใช้ยาได้อย่างถูกต้อง 2. อธิบายอันตรายจากการใช้ยาประเภทต่างๆได้อย่างถูกต้อง	1. หลักและวิธีการใช้ยา - ยาแผนโบราณ - ยาสมุนไพร 2. อันตรายจากการใช้ยา	6
6	การป้องกันสารเสพติด	1. อธิบายปัญหา สาเหตุ ประเภทและชนิดของสารเสพติด และการป้องกันแก้ไข	1. ปัญหา สาเหตุ ประเภท และชนิดของสารเสพติด และการป้องกันแก้ไข	6

ที่	หัวเรื่อง	ตัวชี้วัด	เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)
		2. บอกลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อสารเสพติด 3. อธิบายอันตราย วิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสารเสพติด	2. ลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อสารเสพติด 3. อันตราย การป้องกันและการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสารเสพติด	
7	อุบัติเหตุ อุบัติภัย	1. อธิบายปัญหา สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ อุบัติภัย และภัยธรรมชาติ 2. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่จะนำไปสู่ความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน 3. บอกเทคนิค วิธีการขอความช่วยเหลือและการเอาชีวิตรอดเมื่อเผชิญอันตรายและสถานการณ์คับขันได้อย่างเหมาะสม 4. อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากอุบัติเหตุ อุบัติภัยได้อย่างถูกต้อง	1. ปัญหา สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ อุบัติภัย และภัยธรรมชาติ 2. การป้องกันอันตรายและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่จะนำไปสู่ความไม่ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ อุบัติภัย และภัยธรรมชาติ 3. เทคนิค วิธีการขอความช่วยเหลือและการเอาชีวิตรอดเมื่อเผชิญอันตรายและสถานการณ์คับขัน 4. การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากอุบัติเหตุ อุบัติภัย และภัยธรรมชาติ	12

ที่	หัวเรื่อง	ตัวชี้วัด	เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)
8	ทักษะชีวิตเพื่อการสื่อสาร	1. บอกความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิต (Life Skill) ได้ทั้ง 10 ประการ 2. บอกทักษะชีวิตที่จำเป็นได้อย่างน้อย 3 ประการ 3. ประยุกต์ใช้กระบวนการทักษะชีวิตในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม 4. แนะนำผู้อื่นในการนำทักษะการแก้ปัญหาในครอบครัวและการทำงาน	1. ความหมาย ความสำคัญของทักษะชีวิต 10 ประการ 2. ทักษะชีวิตที่จำเป็น 3 ประการ - ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ - ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล - ทักษะในการเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น	

ตารางผลการวิเคราะห์รายละเอียดคำอธิบายรายวิชา ทช21002 สุขศึกษา พลศึกษา

ที่	ตัวชี้วัด	เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)	ออกแบบแผนการจัดการเรียนรู้	
				พบกลุ่ม	เรียนรู้ ด้วยตนเอง
1	1.อธิบายโครงสร้าง หน้าที่ และการทำงานของระบบอวัยวะสำคัญของร่างกาย 5 ระบบได้อย่างถูกต้อง 2.ปฏิบัติตนในการดูแลรักษา และป้องกันอาการผิดปกติของระบบอวัยวะสำคัญของร่างกาย 5 ระบบได้อย่างถูกต้อง 3. อธิบายพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงตามวัยของมนุษย์ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม สติปัญญาได้อย่างถูกต้อง	1.โครงสร้าง หน้าที่ การทำงาน และการดูแลรักษา ระบบต่างๆที่สำคัญของร่างกาย 5 ระบบ -ระบบผิวหนัง -ระบบกล้ามเนื้อ -ระบบกระดูก -ระบบไหลเวียนโลหิต -ระบบหายใจ 2. พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงตามวัยด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม สติปัญญา - วัยทารก - วัยเด็ก - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยชรา	10		✓
2	1. อธิบายประโยชน์ของการออกกำลังกายและโทษของการขาดการออกกำลังกาย	1. หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้นการดูแลสุขภาพตามหลัก 5 อ ได้แก่ อาหาร อากาศ อารมณ์ อุจจาระ อนามัย	6	✓	

ตารางผลการวิเคราะห์รายละเอียดคำอธิบายรายวิชา ทช21002 สุขศึกษา พลศึกษา

ที่	ตัวชี้วัด	เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)	ออกแบบแผนการจัดการเรียนรู้	
				พบกลุ่ม	เรียนรู้ ด้วยตนเอง
	2. อธิบายรูปแบบและวิธีการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	2. การออกกำลังกาย รูปแบบ และวิธีการออก กำลังกายเพื่อสุขภาพ - ประโยชน์และโทษ ของการออกกำลังกาย - รูปแบบและวิธีการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - การเดินเร็ว - การวิ่งเหยาะ - การขี่จักรยาน - การเล่นโยคะ - เต้นแอโรบิค - วายน้ำ ฯลฯ	14		✓
	3. ระบุการเปลี่ยนแปลงเมื่อ เข้าวัยหนุ่มสาว	3. สุขภาพทางเพศ - การคุมกำเนิด - การท้องไม่พร้อม - การทำแท้ง - การติดเชื้อ HIVS			
	4. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมที่นำไปสู่การมี เพศสัมพันธ์ การล่วงละเมิด ทางเพศและการตั้งครรภ์ที่ไม่ พึงประสงค์	4. พฤติกรรมที่นำไปสู่การ ล่วงละเมิดทางเพศ การมี เพศสัมพันธ์ และการตั้ง ครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์			

ตารางผลการวิเคราะห์รายละเอียดคำอธิบายรายวิชา ทช21002 สุขศึกษา พลศึกษา

ที่	ตัวชี้วัด	เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)	ออกแบบแผนการจัดการเรียนรู้	
				พบกลุ่ม	เรียนรู้ด้วยตนเอง
	5. อธิบายวิธีการดูแลสุขภาพทางเพศที่เหมาะสมและไม่ทำให้เกิดปัญหาทางเพศ	- การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว - การป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการล่วงละเมิดทางเพศและการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์			
3	1. วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ 2. บอกปริมาณสารอาหารที่ร่างกายต้องการตามเพศ วัย และสภาพร่างกาย 3. อธิบายวิธีการประกอบอาหารเพื่อรักษาคูณค่าของสารอาหาร	1. ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการบริโภคอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ - ภาวะทุพโภชนาการ - ภาวะโภชนาการเกิน อาหาร 2. ปริมาณความต้องการสารอาหารตาม เพศ วัย และสภาพร่างกาย 3. วิธีการประกอบอาหารเพื่อคงคุณค่าของสารอาหาร	10		✓

ตารางผลการวิเคราะห์รายละเอียดคำอธิบายรายวิชา ทช21002 สุขศึกษา พลศึกษา

ที่	ตัวชี้วัด	เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)	ออกแบบแผนการจัดการเรียนรู้	
				พบกลุ่ม	เรียนรู้ด้วยตนเอง
4	อธิบายสาเหตุ อาการ การป้องกันและการรักษา โรคที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพได้อย่างถูกต้อง	สาเหตุ อาการ การป้องกันและการรักษาโรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุข - โรคไข้เลือดออก - โรคมาลาเรีย - โรคไข้หวัดนก โรคซาร์ - โรคอหิวาตกโรค ฯลฯ	6		✓
5	1. บอกหลักและวิธีการใช้ยาได้อย่างถูกต้อง 2. อธิบายอันตรายจากการใช้ยาประเภทต่างๆได้อย่างถูกต้อง	1. หลักและวิธีการใช้ยา - ยาแผนโบราณ - ยาสมุนไพร 2. อันตรายจากการใช้ยา	6		✓
6	1. อธิบายปัญหา สาเหตุ ประเภทและชนิดของสารเสพติด และการป้องกันแก้ไข 2. บอกลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติด 3. อธิบายอันตราย วิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสารเสพติด	1. ปัญหา สาเหตุ ประเภทและชนิดของสารเสพติด และการป้องกันแก้ไข 2. ลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติด 3. อันตราย การป้องกันและการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง	6	✓	

ตารางผลการวิเคราะห์รายละเอียดคำอธิบายรายวิชา ทช21002 สุขศึกษา พลศึกษา

ที่	ตัวชี้วัด	เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)	ออกแบบแผนการจัดการเรียนรู้	
				พบกลุ่ม	เรียนรู้ ด้วยตนเอง
7	1. อธิบายปัญหา สาเหตุของ การเกิดอุบัติเหตุ อุบัติภัย และ ภัยธรรมชาติ	1. ปัญหา สาเหตุของการ เกิดอุบัติเหตุ อุบัติภัย และ ภัยธรรมชาติ	6	✓	
	2. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่ จะนำไปสู่ความไม่ปลอดภัย ในชีวิตและทรัพย์สิน	2. การป้องกันอันตรายและ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่ จะนำไปสู่ความไม่ ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ อุบัติเหตุ และภัยธรรมชาติ	6	✓	
	3. บอกเทคนิค วิธีการขอ ความช่วยเหลือและการเอา ชีวิตรอดเมื่อเผชิญอันตราย และสถานการณ์คับขันได้ อย่างเหมาะสม	3. เทคนิค วิธีการขอความ ช่วยเหลือและการเอาชีวิตรอดเมื่อเผชิญอันตรายและ สถานการณ์คับขัน			
	4. อธิบายวิธีการปฐมพยาบาล เมื่อได้รับอันตรายจาก อุบัติเหตุ อุบัติภัยได้อย่าง ถูกต้อง	4. การปฐมพยาบาลเมื่อ ได้รับอันตรายจากอุบัติเหตุ อุบัติเหตุ และภัยธรรมชาติ			
8	1. บอกความหมายและ ความสำคัญของทักษะชีวิต (Life Skill) ได้ทั้ง 10 ประการ 2. บอกทักษะชีวิตที่จำเป็นได้ อย่างน้อย 3 ประการ	1. ความหมาย ความสำคัญ ของทักษะชีวิต 10 ประการ 2. ทักษะชีวิตที่จำเป็น 3 ประการ	10		✓

ตารางผลการวิเคราะห์รายละเอียดคำอธิบายรายวิชา ทช21002 สุขศึกษา พลศึกษา

ที่	ตัวชี้วัด	เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)	ออกแบบแผนการจัดการเรียนรู้	
				พบกลุ่ม	เรียนรู้ด้วยตนเอง
	3. ประยุกต์ใช้กระบวนการทักษะชีวิตในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม 4. แนะนำผู้อื่นในการนำทักษะการแก้ปัญหาในครอบครัวและการทำงาน	- ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ - ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล - ทักษะในการเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น	10		✓

แผนการจัดการเรียนรู้ รายวิชา ทช21002 วิชา สุขศึกษา พลศึกษา

จำนวน...2..หน่วยกิต

ครั้งที่ 1 แบบพบกลุ่ม (6 ชั่วโมง)

เรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพ

- ตัวชี้วัด 1.อธิบายประโยชน์ของการออกกำลังกายและโทษของการขาดการออกกำลังกาย
2.อธิบายรูปแบบและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เนื้อหา 1.หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพตามหลัก 5 อ ได้แก่ อาหาร อากาศ อารมณ์
อุจจาระ อนามัย

2.การออกกำลังกาย รูปแบบ และวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

- 1.1 ประโยชน์และโทษของการออกกำลังกาย
- 2.2 รูปแบบและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 - 2.2.1 การเดินเร็ว
 - 2.2.2 การวิ่งเหยาะ
 - 2.2.3 การขี่จักรยาน
 - 2.2.4 การเล่นโยคะ
 - 2.2.5 เต้นแอโรบิก
 - 2.2.6 วายน้ำ

ขั้นตอนการจัดกระบวนการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 การกำหนดสภาพ ปัญหา ความต้องการในการเรียนรู้

ครูทักทายและสอบถามผู้เรียนเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย โดยครูยกตัวอย่างเพื่อนในห้องเรียนที่มีลักษณะรูปร่างอ้วน และรูปร่างผอม โดยออกมาหน้าชั้นเรียน และให้บอกการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของแต่ละคนให้ครูและผู้เรียนฟัง ครูตั้งประเด็นในเรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพตามหลัก 5 อ ได้แก่ อาหาร อากาศ อารมณ์ อุจจาระ อนามัย และวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมและถูกวิธีกับเพศและวัย โดยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

ขั้นที่ 2 การแสวงหาข้อมูล และจัดการเรียนรู้

- 1.1 ครูแบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็นกลุ่ม ๆ ละ 6 - 8 คน
- 1.2 ศึกษาหาข้อมูลจากใบความรู้
 - กลุ่มที่ 1 ความหมาย ความสำคัญของอาหาร
 - กลุ่มที่ 2 ความหมาย ความสำคัญของอากาศ

กลุ่มที่ 3 ความหมาย ความสำคัญของอารมณ์

กลุ่มที่ 4 ความหมาย ความสำคัญของอูจจาระ

กลุ่มที่ 5 ความหมาย ความสำคัญของอนามัย

กลุ่มที่ 6 วิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศและวัย

ขั้นที่ 3 การปฏิบัติและนำไปประยุกต์ใช้

3.1 ให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่มตามใบงานที่ได้รับพร้อมสรุป 3 – 2 ส่งตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน

3.2 ครูและผู้เรียนร่วมสรุปองค์ความรู้ร่วมกัน

ขั้นที่ 4 การประเมินผล

4.1 หัวข้อประเด็นในการใช้เวทีแลกเปลี่ยน

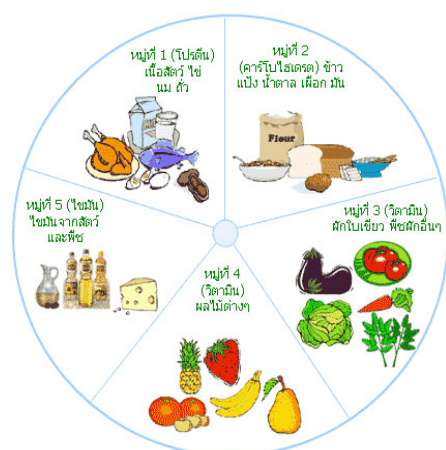
4.2 การสังเกตการณ์เข้าร่วมกิจกรรม

4.3 ชิ้นงาน/ผล

สื่อ

1. ใบงาน
2. ใบความรู้

ใบความรู้ เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่



อาหาร หมายถึง สิ่งที่มีมนุษย์กิน ดื่มหรือรับ เข้า
ร่างกาย โดยไม่มีพิษแต่มีประโยชน์ต่อร่างกายช่วย
ซ่อมแซมอวัยวะส่วนที่สึกหรอ และทำให้
กระบวนการต่างๆ ในร่างกายดำเนินการไปอย่างปกติ ซึ่ง
รวมถึงน้ำด้วย

หมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้งและงา

นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้งและงา เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี สามารถนำไปเสริมสร้าง
ร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อ เสริมให้อยู่ในสภาพปกติ

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล

ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล มีสารอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งอาหารสำคัญที่ให้พลังงาน
ข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือมีใยอาหาร วิตามินและ แร่ธาตุ เพื่อให้ร่างกายได้ประโยชน์มากที่สุด ควร
กินสลับกับ ผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืชอื่น ที่ให้พลังงานเช่นเดียวกับข้าว ได้แก่ ถั่วเขียว ขนุนจีน
บะหมี่ วุ้นเส้น หรือแป้งต่างๆ และไม่ควรกินมากเกินไปเพราะอาหารประเภทนี้
จะถูกเปลี่ยนและ เก็บสะสมไว้ในรูปของไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วน

หมู่ที่ 3 ผักต่างๆ

อาหารหมู่ที่ 3 จะให้วิตามินและเกลือแร่ แก่ร่างกายช่วยเสริมสร้างทำให้ร่างกายแข็งแรง มี
แรงต้านทานเชื้อโรคและช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ อาหารที่สำคัญของหมู่ที่ 3 คือ ผัก
ต่างๆ เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ผักกาดและผักใบเขียวอื่นๆ นอกจากนั้นยังรวมถึงพืชผักอื่นๆ เช่น มะเขือ
ฟักทอง ถั่วฝักยาว เป็นต้น นอกจากนั้น อาหารหมู่นี้จะมีกากอาหารที่ถูกขับถ่ายออกมาเป็น
อุจจาระทำให้ลำไส้ทำงานเป็นปกติ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ

ผลไม้ต่างๆ จะให้วิตามินและเกลือแร่ ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง มีแรงต้านทานโรค และมีกากอาหารช่วยทำให้การขับถ่ายของลำไส้เป็นปกติ อาหารที่สำคัญ ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ เช่น กล้วย มะละกอ ส้มมั่งคุด ลำไย เป็นต้น

หมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน

ไขมันและน้ำมัน จะให้สารอาหารประเภทไขมันมาก จะให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตร่างกายจะสะสมพลังงานที่ได้ไว้ได้ผิวหนังตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น บริเวณสะโพก ต้นขา เป็นต้น

ไขมันที่สะสมไว้เหล่านี้จะให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายและให้พลังงานที่สะสมไว้ใช้ในเวลาที่จำเป็นระยะยาว อาหารที่สำคัญ ได้แก่

- ไขมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู รวมทั้งไขมันที่แทรกอยู่ในเนื้อสัตว์ต่างๆ ด้วย
- ไขมันที่ได้จากพืช เช่น กะทิ น้ำมันรำ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันปาล์ม เป็นต้น

ใบความรู้ เรื่องระบบขับถ่าย



การขับถ่ายเป็นระบบกำจัดของเสียจากร่างกาย และช่วยควบคุมปริมาณของน้ำในร่างกายให้สมดุล ประกอบด้วย ไต ตับ และลำไส้ เป็นต้น

ไต มีหน้าที่ขับสิ่งที่ร่างกายไม่ได้ใช้จากร่างกาย อยู่ด้านหลังของช่องท้อง
ลำไส้ใหญ่ มีหน้าที่ขับกากอาหารที่เหลือจากการย่อยของระบบย่อยอาหารออกมาเป็น

อุจจาระ

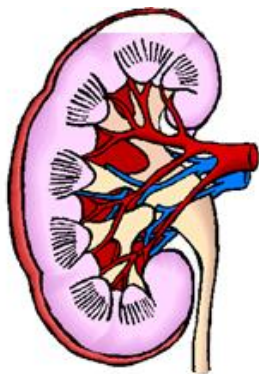
โครงสร้างของระบบขับถ่าย

ไตเป็นอวัยวะที่กรองของเสียเพื่อกำจัดของเสียจากร่างกาย ไตของเรามี 1 คู่ อยู่ในช่องท้องสองข้างของกระดูกสันหลังระดับเอว มีรูปร่างคล้ายเมล็ดถั่ว ต่อจากไตทั้งสองข้างมีท่อไตทำหน้าที่ลำเลียงน้ำปัสสาวะจากไตไปเก็บไว้ที่กระเพาะปัสสาวะ ก่อนจะขับถ่ายออกมานอกร่างกายทางท่อปัสสาวะเป็นน้ำปัสสาวะนั้นเอง

การดูแลรักษาระบบขับถ่าย

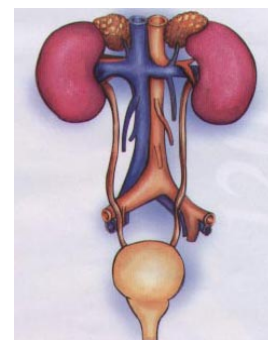
เลือกรับประทานอาหารให้ละเอียด และรับประทานอาหารที่ช่วยในการขับถ่าย คือ อาหารที่มีกากใย เช่น ผัก ผลไม้ และควรดื่มน้ำให้มาก

การกำจัดของเสียออกทางไต



ไต เป็นอวัยวะที่ลักษณะคล้ายถั่ว มีขนาดประมาณ 10 กว้าง 6 เซนติเมตร และหนาประมาณ 3 เซนติเมตร มีสีแดงแกมน้ำตาลมีเยื่อหุ้มบางๆ ไตมี 2 ข้างซ้ายและขวา บริเวณ ด้านหลังของช่องท้อง ใกล้กระดูกสันหลังบริเวณเอว บริเวณส่วนที่เว้า เป็นกรวยไต มีหลอดไต ต่อไป ยังมีกระเพาะปัสสาวะ

โครงสร้างไต ประกอบด้วยเนื้อเยื่อ 2 ชั้น หน่วยไตชั้นนอก เรียกว่า คอรัลเทกซ์ ชั้นในเรียกว่า เมดัลลา ภายในไต ประกอบด้วย หน่วยไต มีลักษณะเป็นท่อขดอยู่หลอดเลือดฝอย เป็นกระจุกอยู่เต็มไปหมด ไตเป็นอวัยวะที่ทำงานหนัก วันหนึ่ง ๆ เลือดที่หมุนเวียนในร่างกายต้องผ่านมายังไต ประมาณในแต่ละนาทีย将有เลือดมายังไตที่ 1200 มิลลิลิตร หรือวันละ 180 ลิตร ไตจะขับของเสียมาในรูปของน้ำปัสสาวะ แล้วส่งต่อไปยังกระเพาะปัสสาวะ มีความจุประมาณ 500 ลูกบาศก์เซนติเมตร ร่างกายจะรู้สึกปวดปัสสาวะเมื่อน้ำปัสสาวะไหลสู่กระเพาะปัสสาวะประมาณ 250 ลูกบาศก์เซนติเมตร ใน 1 วัน คนเราจะขับปัสสาวะออกมาประมาณ 1 – 1.5 ลิตร



การจัดของเสียออกทางผิวหนัง ในรูปของเหงื่อ เหงื่อประกอบไปด้วยน้ำเป็นส่วนใหญ่ เหงื่อจะถูกขับออกจากร่างกายทางผิวหนัง โดยผ่านต่อมเหงื่อซึ่งอยู่ใต้ผิวหนัง ต่อมเหงื่อมี 2 ชนิด คือ

1. **ต่อมเหงื่อขนาดเล็ก** มีอยู่ทั่วผิวหนังในร่างกาย ยกเว้นเท้าริมฝีปากและอวัยวะสืบพันธุ์ ต่อมเหงื่อขนาดเล็กมีการขับเหงื่อออกมาตลอดเวลา เหงื่อที่ออกจากต่อมขนาดเล็กนี้ประกอบด้วยน้ำร้อยละ 99 สารอื่นๆ ร้อยละ 1 ได้แก่ เกลือโซเดียม และยูเรีย
2. **ต่อมเหงื่อขนาดใหญ่** จะอยู่ที่บริเวณ รักแร้ รอบหัวนม รอบสะดือ ช่องหูส่วนนอกอวัยวะเพศบางส่วน ต่อมนี้นี้มีท่อขับถ่ายใหญ่กว่าชนิดแรกต่อมนี้นี้จะตอบสนองทางจิตใจ สารที่ขับถ่ายมักมีกลิ่น ซึ่งก็คือกลิ่นตัวเหงื่อ จะถูกลำเลียงไปตามท่อที่เปิดอยู่ ที่เรียกว่า **รูเหงื่อ**

การจัดของเสียออกทางลำไส้ใหญ่

กากอาหารที่เหลือจากการย่อย จะถูกลำเลียงผ่านมาถึงลำไส้ใหญ่ โดยลำไส้ใหญ่จะทำหน้าที่สะสมกากอาหารและจะดูดซึม สารอาหารที่มีประโยชน์ ต่อร่างกาย ได้แก่ น้ำ แร่ธาตุ วิตามิน และกลูโคส ออกจากกากอาหาร ทำให้กากอาหารเหนียวและข้นจนเป็นก้อนแข็ง จากนั้นลำไส้จะบีบตัวเพื่อให้กากอาหารเคลื่อนที่ไปรวมกันที่ลำไส้ตรง และขับถ่ายสู่ภายนอกทางทวารหนัก ที่เรียกว่า **อุจจาระ**

การจัดของเสียทางปอด

ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ก๊าซและน้ำซึ่งเกิดจากการเผาผลาญอาหารภายในเซลล์จะถูกส่งเข้าสู่เลือด จากนั้นหัวใจจะสูบเลือดที่มีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ไปไว้ที่ปอด จากนั้นปอดจะทำการกรองก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เก็บไว้ แล้วขับออกจากร่างกายโดยการหายใจออก



ประโยชน์ของการขับถ่ายของเสียต่อสุขภาพ

การขับถ่ายเป็นระบบกำจัดของเสียร่างกาย และช่วยควบคุมปริมาณของน้ำในร่างกายให้ สมบูรณ์ประกอบด้วย ไต ตับและลำไส้ เป็นต้น

การปฏิบัติตนในการขับถ่ายของเสียให้เป็นปกติหรือกิจวัตรประจำวันเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์ เราไม่ควรให้ร่างกายเกิดอาการท้องผูกเป็นเวลานานเพราะจะทำให้เกิด เป็นโรคริดสีดวงทวารหนักได้

การปัสสาวะ ถือเป็นการขับถ่ายของเสียประการหนึ่ง ที่ร่างกายเราขับเอาน้ำเสียในร่างกาย ออกมาหากไม่ขับถ่ายออกมาหรือกลั้นปัสสาวะไว้นาน ๆ จะทำให้เกิดเป็นโรคนิ่วในไตหรือทำให้ กระเพาะปัสสาวะอักเสบและไตอักเสบได้

การดื่มน้ำ การรับประทานผักผลไม้ทุกวัน จะช่วยให้ร่างกายขับถ่ายได้สะดวกขึ้น การดื่มน้ำและรับประทานทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ตลอดจนการรับประทานอาหารที่มีเส้นใยอาหาร เป็นประจำจะทำให้ร่างกายขับถ่ายของเสียอย่างปกติ

ใบความรู้ เรื่องสุขอนามัย

สุขภาพอนามัยที่ดี ง่ายๆ สำหรับใส่ใจดูแลสุขภาพ เพื่อหลักอนามัยที่ดี

อาหาร

อาหาร การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โปรตีนจากเนื้อ นมไข่ ไขมันจากพืชหรือเนื้อสัตว์ คาร์โบไฮเดรตจากข้าว แป้ง วิตามินและเกลือแร่จากผัก ผลไม้ เป็นต้น โดยอาหารต้องถูกสุขลักษณะ สะอาดปลอดภัยจากสารปนเปื้อนหรือสารพิษต่อร่างกาย ต้องคำนึงความเหมาะสมด้านปริมาณ คือ บริโภค ให้เพียงพอในแต่ละวัน การรับประทานอาหารให้ตรงเวลาโดยเฉพาะมื้อเช้าเป็นมื้ออาหารที่สำคัญ ในยุคปัจจุบันด้วยสภาพสังคมที่มีความรีบเร่งไม่เอื้ออำนวยต่อพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกสุขอนามัย การรับประทานอาหารจานด่วน อาหารสำเร็จรูปที่ประกอบด้วยสารกันบูด หรือวัตถุปรุงแต่งรสอาหารที่หากบริโภคในปริมาณมากเกินไปอาจเป็นโทษต่อร่างกาย

การบริโภคอาหารควรมีความหลากหลาย และควรคำนึงถึงความเหมาะสมเฉพาะบุคคลด้วย เช่นวัยสูงอายุ คนป่วย คนอ้วนหรือผอมเกินไป ผู้ที่มีโรคประจำตัว เพราะบุคคลบางกลุ่มต้องมีการควบคุมอาหารหรือบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมัน ควบคุมปริมาณน้ำตาลและคลอเรสเตอรอล อาหารรสจัด เช่น รสเค็มจัด

อารมณ์

อารมณ์เป็นสิ่งที่บุคคลแสดงออก สามารถบ่งบอกสภาวะด้านร่างกาย และจิตใจ หากสุขภาพกายดี สุขภาพจิตย่อมดีตามไปด้วยและในทางกลับกันการมีสุขภาพจิตดีย่อมส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ความเครียด อาการหงุดหงิดฉุนเฉียว ความวิตกกังวล ส่งผลกระทบต่อกระบวนการทำงานหรือระบบในร่างกาย เช่น การย่อยอาหาร การหลั่งกรดในกระเพาะอาหาร ร่างหลั่งสารเคมีบางอย่างมากเกินไป ส่งผลเสียและก่อให้เกิดโรค ดังนั้นการควบคุมอารมณ์ การทำจิตใจให้สบาย การมองโลกในแง่ดีและการมีอารมณ์ขัน รู้จักผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ ทำงานอดิเรก ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย เบิกบานออกกำลังกาย ท่องเที่ยวตามโอกาสที่เหมาะสม เป็นวิธีการง่ายๆ ที่ทำให้อารมณ์ดี

ออกกำลังกาย

ออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นวิธีการง่ายๆ ที่ทำให้สุขภาพดี โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ สามารถทำได้แทบทุกสถานที่ ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน บ้านที่มีบริเวณสามารถใช้การออกกำลังกายเป็นเครื่องมือ

ในการสร้างสุขภาพและความอบอุ่นในครอบครัวได้ โดยสมาชิกในครอบครัวออกกำลังกายร่วมกัน การทำงานบ้านแบบต่างๆ นับว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดีอย่างยิ่งและได้ประโยชน์ทั้งสองประการ คือ ร่างกายแข็งแรง และบ้านสะอาดเป็นการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีเพิ่มขึ้น สถานที่ทำงานก็สามารถออกกำลังกายได้เช่น การขึ้น ลง บันได การออกกำลังกายแบบเบาๆ โดยใช้อุปกรณ์สำนักงานเป็นเครื่องมือสำหรับ ทำกายบริหาร ในช่วงเวลาพักสั้นๆ

ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ครั้งละประมาณ 30 นาที เพราะเป็นเวลาที่เหมาะสมร่างกายสามารถเผาผลาญพลังงานได้เต็มที่ อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายควรเลือกสรรให้เหมาะสมกับปัจจัยอื่นๆ เช่น วัย แต่ละช่วงวัยจะมีวิธีการออกกำลังกายที่ให้ประสิทธิภาพต่างกัน ประเภทของกีฬาหรือการออกกำลังกาย ข้อจำกัดของบุคคลที่มีโรคประจำตัว ระยะเวลา ช่วงเวลาที่เหมาะสม การออกกำลังกายช่วงเช้าช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตดี ร่างกายปลอดโปร่ง

สิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยที่มีผลโดยตรงต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต การอยู่อาศัยในสถานแวดล้อมที่ดีช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้นไปด้วย สิ่งแวดล้อมที่ดี คือ ความสะอาด ปลอดภัย จากเชื้อโรคฝุ่นละออง ควันพิษ มลภาวะอันได้แก่ อากาศเสีย น้ำเสีย สถานที่เสียงดังรบกวน แหล่งเสื่อมโทรม ผิดหลัก สุขลักษณะ วิธีการง่ายๆ ในการดูแลสิ่งแวดล้อมก็เริ่มจากสถานที่ใกล้ตัว บ้านพักอาศัย รักษาความสะอาด ภายในและภายนอกบริเวณ สภาพแวดล้อมของบ้าน ฝุ่นละออง แสงสว่าง สัตว์มีพิษ แมลงนำโรค เช่น แมลงสาบ หรือหนู เหล่านี้มีล้วนมีผลต่อผู้อยู่อาศัย

นอกจากการใส่ใจดูแลสุขภาพ ดำเนินตามแนวทางที่เหมาะสมแล้วสิ่งสำคัญอีกประการคือการ หลีกเลี่ยง “พฤติกรรมเสี่ยง” เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้สารเสพติด ภาวะความเครียด ความกดดัน

ใบความรู้ เรื่องอารมณ์และความเครียด

ความเครียดสามารถเกิดได้ทุกแห่งทุกเวลาอาจจะเกิดจากสาเหตุภายนอกเช่น การย้ายบ้าน การเปลี่ยนงาน ความเจ็บป่วย การหย่าร้าง ภาวะว่างงานความสัมพันธ์กับเพื่อน ครอบครัว หรืออาจจะเกิดจากภายในผู้ป่วยเองเช่น ความต้องการเรียนดี ความต้องการเป็นหนึ่งหรือความเจ็บป่วย ความเครียดเป็นระบบเตือนภัยของร่างกายให้เตรียมพร้อมที่กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การมีความเครียดน้อยเกินไปและมากเกินไปไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ ส่วนใหญ่เข้าใจว่าความเครียดเป็นสิ่งไม่ดีมันก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นเร็ว แน่นท้อง มือเท้าเย็น แต่ความเครียดก็มีส่วนดีเช่น ความตื่นตัว ความท้าทาย และความสนุก สรุปแล้วความเครียดคือสิ่งที่มาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตซึ่งมีทั้งผลดีและผลเสีย

ชนิดของความเครียด

1. Acute stress คือความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีและร่างกายก็ตอบสนองต่อความเครียดนั้นทันทีเหมือนกันโดยมีการหลั่งฮอร์โมนความเครียด เมื่อความเครียดหายไปร่างกายก็จะกลับสู่ปกติเหมือนเดิมฮอร์โมนก็จะกลับสู่ปกติ ตัวอย่างความเครียด เช่น เสียง อากาศเย็นหรือร้อน ชุมชนที่คนมากมาย ความกลัว ตกใจ หิวข้าวอันตราย

2. Chronic stress หรือความเครียดเรื้อรังเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวันและร่างกายไม่สามารถตอบสนองหรือแสดงออกต่อความเครียดนั้น ซึ่งเมื่อนานวันเข้าความเครียดนั้นก็จะสะสมเป็นความเครียดเรื้อรัง ตัวอย่างความเครียดเรื้อรัง เช่น ความเครียดที่ทำงาน ความเครียดที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความเครียดของแม่บ้าน ความเหงา

ผลเสียต่อสุขภาพ

โรคทางเดินอาหารโรคปวดศีรษะไมเกรนโรคปวดหลัง โรคความดันโลหิตสูงโรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ ดิสุราโรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด ภูมิคุ้มกันต่ำลง เป็นหวัดง่าย อุบัติเหตุขณะทำงาน การฆ่าตัวตายและมะเร็ง

หากท่านมีอาการเครียดมากและแสดงออกทางร่างกายดังนี้

เช่นอ่อนแรงไม่อยากจะทำอะไร มีอาการปวดตามตัว ปวดศีรษะ วิดกกังวล มีปัญหาเรื่องการนอน ไม่มีความสุขกับชีวิต เป็นโรคซึมเศร้า

เมื่อใดต้องปรึกษาแพทย์

เมื่อคุณรู้สึกเหมือนคนหลงทางหาทางแก้ไขไม่เจอ เมื่อคุณกังวลมากเกินไปและไม่สามารถควบคุม เมื่ออาการของความเครียดมีผลต่อคุณภาพชีวิต เช่น การนอน การรับประทานอาหาร งานที่ทำ ความสัมพันธ์ของคุณกับคนรอบข้าง

ใบความรู้ เรื่องมลพิษในอากาศ

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับมลพิษในอากาศ

ฝุ่นละออง (Particulate Matter) มีความหมายรวมถึง อนุภาคของแข็งและหยดละอองของเหลวที่แขวนลอย กระจาย ในอากาศ อนุภาคที่แขวนลอยอยู่ในอากาศนี้บางชนิดมีขนาดใหญ่ และมีสีดำจนมองเห็นเป็น เขม่าและควัน แต่บางชนิดก็เล็กมากจนมาด้วยตาเปล่าไม่เห็น โดยทั่วไปฝุ่นละอองในอากาศมีขนาดตั้งแต่ 100 ไมครอนลงมาฝุ่นละออง สามารถก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพของมนุษย์ สัตว์และสิ่งแวดล้อม เกิดความเดือดร้อน รำคาญและความเสียหายต่ออาคาร เครื่องมือ เครื่องใช้ต่างๆภายในโรงงานด้วย นานาประเทศจึงได้มีการกำหนดมาตรฐานฝุ่นละออง ในอากาศขึ้น

สำหรับประเทศสหรัฐอเมริกาเมืองกรีนวูด US EPA(United State Environmental Protection Agency) ได้กำหนดค่ามาตรฐานของฝุ่นรวม(Total Suspended Particulate) และฝุ่น PM10 แต่ฝุ่นที่มีขนาดเล็กนั้น จะเป็นอันตราย ต่อมากกว่าฝุ่นรวม เนื่องจากสามารถผ่านเข้าไปในระบบทางเดินหายใจ ส่วนในและมีผลกระทบต่อสุขภาพมากกว่า US. EPAจึงได้ยกเลิกค่ามาตรฐานฝุ่นรวมและกำหนดค่ามาตรฐานฝุ่นขนาดเล็กเป็น 2 ชนิดคือ

* PM10 หมายถึงฝุ่นหยาบ (Course Particle) เป็นอนุภาคขนาด 2.5-10 ไมครอน เช่นฝุ่นที่เกิดจากถนนที่ไม่ได้ลาดยาง จากโรงงานบด-ย่อยหิน เป็นต้น

* PM2.5 หมายถึงฝุ่นละเอียด (Fine Particle) เป็นอนุภาคที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน มีแหล่งกำเนิดเช่นจากควันเสีย ของรถยนต์ โรงไฟฟ้า โรงงานอุตสาหกรรม กระบวนการผลิตสารเคมี เป็นต้น

นอกจากนี้ก๊าซ SO₂ NO_x และสาร VOC จะทำปฏิกิริยากับสารอื่น ในอากาศจนทำให้เกิด ฝุ่นละเอียดได้

ฝุ่นละออง ขนาดเล็กมีผลกระทบต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก เมื่อหายใจเข้าไปในปอดจะเข้าไปอยู่ในทางเดินหายใจส่วนล่าง ในสหรัฐพบว่าผู้ที่ได้รับฝุ่น PM10 ในระดับหนึ่งจะทำให้เกิดโรคหอบหืด (Asthma) และฝุ่น PM2.5 ในบรรยากาศจะมีความสัมพันธ์กับอัตราการเพิ่มของผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจ และโรคปอดที่เข้ามารักษาตัวในห้องฉุกเฉิน เพิ่มอาการของโรคทางเดินหายใจ ลดประสิทธิภาพการทำงานของปอดและเกี่ยวข้องกับการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร โดยเฉพาะผู้ป่วยสูงอายุ

ตัวอย่างมลพิษอากาศกับอุตสาหกรรมที่เกี่ยวข้อง

ประเภทอุตสาหกรรม	ชื่อสารมลพิษอากาศ
อุตสาหกรรมปุ๋ย ,เซรามิก, อลูมิเนียม	ไฮโดรเจนฟลูออไรด์ : HF
โรงกลั่นน้ำมัน อุตสาหกรรมก๊าซ แอมโมเนียและเชื้อกระดาษ	ไฮโดรเจนซัลไฟด์ : H ₂ S
โรงถลุงโลหะ อุตสาหกรรมเคมี	เซเลเนียมไดออกไซด์ : SeO ₂
อุตสาหกรรมโซดาไฟ กระบวนการผลิตพลาสติก	ไฮโดรเจนคลอไรด์ : HCl
การผลิตดินประสิว อุตสาหกรรมต่างๆที่มีการสันดาป	ไนโตรเจนออกไซด์ : NO ₂
การผลิตกรดกำมะถัน อุตสาหกรรมใช้น้ำมันเตา-ถ่านหิน	ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ : SO ₂
อุตสาหกรรมปุ๋ย การชุบโลหะ เวชภัณฑ์อินทรีย์-อนินทรีย์ ทำพิมพ์เขียว	แอมโมเนีย : NH ₃
อุตสาหกรรมย้อมสี การสังเคราะห์สารอินทรีย์	ฟอสจีน (PHOSGENE): COCl ₂
การผลิตกรด Hydrocyanic, การผลิตเหล็ก อุตสาหกรรมก๊าซ-เคมี	ไฮโดรเจนไซยาไนด์ : HCN
การผลิตเวชภัณฑ์ การย้อมสี Chlorosulfuric Acid	คลอโรซัลไฟริก : HSO ₂ Cl
การผลิตฟอร์มาลีน หนัง ยางสังเคราะห์ แผ่นกั้นแบตเตอรี่	ฟอร์มาลดีไฮด์ : HCHO
อุตสาหกรรมผลิตหลังคาไฟเบอร์	สไตรีน : C ₆ H ₅ CHCH ₂
การผลิตเมทานอล การผลิตฟอร์มาลีน อุตสาหกรรม สี อุตสาหกรรมยางสังเคราะห์ ทำเซลล์แสง	เมทานอล : CH ₃ OH

บันทึกหลังการพบกลุ่ม

ครั้งที่ วันที่ เดือน พ.ศ.

กิจกรรมการเรียนรู้

[illegible]

สิ่งที่ได้จากการเรียนรู้

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

แบบประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม

เรื่อง การดูแลสุขภาพ

ลำดับ ที่	ชื่อกลุ่ม	ความ รับผิดชอบ และตรงต่อ เวลา (5)	มีการแบ่ง หน้าที่การ ทำงาน (5)	การ นำเสนอ (5)	การแสดงความ คิดเห็นภายใน กลุ่ม (5)	รวม (20)

เกณฑ์การประเมิน

15 – 20 คะแนน	อยู่ในเกณฑ์	ดี	แสดงว่า ผ่าน
10 – 14 คะแนน	อยู่ในเกณฑ์	พอใช้	แสดงว่า ผ่าน
ต่ำกว่า 10 คะแนน	อยู่ในเกณฑ์	ต้องปรับปรุง	แสดงว่า ไม่ผ่าน

แผนการจัดการเรียนรู้ รายวิชา ทช21002วิชา สุขศึกษา พลศึกษา

จำนวน...2..หน่วยกิต

ครั้งที่ 2 แบบพบกลุ่ม (6 ชั่วโมง)

เรื่อง การป้องกันสารเสพติด

ตัวชี้วัด 1.อธิบายปัญหา สาเหตุ ประเภทและชนิดของสารเสพติด และการป้องกันแก้ไข

2.บอกลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติด

3.อธิบายอันตราย วิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสารเสพติด

เนื้อหา 1.ปัญหา สาเหตุ ประเภทและชนิดของสารเสพติด และการป้องกันแก้ไข

2.ลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติด

3.อันตราย การป้องกันและการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสารเสพติด

ขั้นตอนการจัดกระบวนการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 การกำหนดสภาพ ปัญหา ความต้องการในการเรียนรู้



ครูนำภาพข่าวการจับยาเสพติดมาให้ผู้เรียนวิเคราะห์ถึงปัญหา สาเหตุของภาพข่าวดังกล่าว ครูยกตัวอย่างครอบครัวที่ผู้นำครอบครัวติดยาบ้าและทำร้ายคนในครอบครัวจนได้รับอันตรายถึงชีวิต ดังภาพข่าวที่ครูนำมาให้ผู้เรียนได้ดูตอนแรก ครูและผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันถึงชนิด ประเภทและพิษภัยของสารเสพติด

ขั้นที่ 2 การแสวงหาข้อมูล และจัดการเรียนรู้

1. ครูแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น กลุ่ม ๆ ละ 6 – 8 คน

2. ครูให้ผู้เรียนศึกษาประเภทของการออกฤทธิ์ของสารเสพติด ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด

และวิธีการป้องกัน

- กลุ่มที่ 1 ประเภทกระบบประสาท

- กลุ่มที่ 2 ประเภทกระตุ้นประสาท

- กลุ่มที่ 3 ประเภทหลอนประสาท

- กลุ่มที่ 4 ประเภทออกฤทธิ์หลายอย่าง

3. ให้ผู้เรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมาเสนอหน้าชั้นเรียน

ขั้นที่ 3 การปฏิบัติและนำไปประยุกต์ใช้

ใบงาน

1. 1. ให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มเพื่อหาข้อสรุปแล้วส่งตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน

กลุ่มที่ 1 สารเสพติดประเภทกดระบบประสาท ได้แก่.....

.....

ลักษณะอาการของผู้เสพ.....

.....

วิธีป้องกัน.....

.....

กลุ่มที่ 2 สารเสพติดประเภทกระตุ้นประสาท ได้แก่.....

.....

ลักษณะอาการของผู้เสพ.....

.....

วิธีป้องกัน.....

.....

กลุ่มที่ 3 สารเสพติดประเภทหลอนประสาท ได้แก่.....

.....

ลักษณะอาการของผู้เสพ.....

.....

วิธีป้องกัน.....

.....

กลุ่มที่ 4 สารเสพติดประเภทออกฤทธิ์หลายอย่าง ได้แก่.....

.....

ลักษณะอาการของผู้เสพ.....

.....

วิธีป้องกัน.....

.....

3. ครูและผู้เรียนร่วมกันสรุปสาระเสพติดแต่ละประเภท และกิดคำขวัญต่อต้านยาเสพติด

ติด ติดบอร์ดในห้องเรียน

ขั้นที่ 4 การประเมินผล

4.1 ประเมินผลงาน

4.2 รูปเล่มรายงาน

สื่อ

1. อินเทอร์เน็ต
2. แหล่งเรียนรู้

บันทึกหลังการพบกลุ่ม

ครั้งที่ วันที่ เดือน พ.ศ.

กิจกรรมการเรียนรู้

[illegible]

สิ่งที่ได้จากการเรียนรู้

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

แบบประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม

เรื่อง การป้องกันสารเสพติด

ลำดับ ที่	ชื่อกลุ่ม	ความ รับผิดชอบ และตรงต่อ เวลา (5)	มีการแบ่ง หน้าที่การ ทำงาน (5)	การ นำเสนอ (5)	การแสดงความ คิดเห็นภายใน กลุ่ม (5)	รวม (20)

เกณฑ์การประเมิน

15 – 20 คะแนน

อยู่ในเกณฑ์

ดี

แสดงว่า ผ่าน

10 – 14 คะแนน

อยู่ในเกณฑ์

พอใช้

แสดงว่า ผ่าน

ต่ำกว่า 10 คะแนน

อยู่ในเกณฑ์

ต้องปรับปรุง

แสดงว่า ไม่ผ่าน

แผนการจัดการเรียนรู้ รายวิชา ทช21002วิชา สุขศึกษา พลศึกษา

จำนวน...2..หน่วยกิต

ครั้งที่ 3 แบบพบกลุ่ม (6 ชั่วโมง)

เรื่อง อุบัติเหตุ อุบัติภัย (ครั้งที่ 1)

- ตัวชี้วัด**
- 1.อธิบายปัญหา สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ อุบัติภัย และภัยธรรมชาติ
 - 2.วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่จะนำไปสู่ความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
 - 3.อธิบายอันตราย วิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสารเสพติด

- เนื้อหา**
- 1.ปัญหา สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ อุบัติภัย และภัยธรรมชาติ
 - 2.การป้องกันอันตรายและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่จะนำไปสู่ความไม่ปลอดภัยจาก

อุบัติเหตุ อุบัติภัย และภัยธรรมชาติ

ขั้นตอนการจัดกระบวนการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 การกำหนดสภาพ ปัญหา ความต้องการในการเรียนรู้



1. ครูนำภาพข่าวอุบัติเหตุเกี่ยวกับการขับรถทางด่วน และ ภาพเหตุการณ์น้ำท่วม จังหวัดภูเก็ต เมื่อวันที่ 22 สิงหาคม 2555

2. ครูและผู้เรียนร่วมกันสนทนาถึงสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุในเรื่องการขับรถทางด่วนอุบัติเหตุและภัยธรรมชาติเรื่องน้ำท่วม จังหวัดภูเก็ต เป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงปัญหา สาเหตุ วิธีการแก้ไข มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

ขั้นที่ 2 การแสวงหาข้อมูล และจัดการเรียนรู้

1. ครูแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น กลุ่ม ๆ ละ 6 – 8 คน
2. ให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหา/สาเหตุ/วิธีป้องกัน ของการเกิดอุบัติเหตุ อุบัติภัย และภัยธรรมชาติ
3. ให้ผู้เรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกนำมาเสนอหน้าชั้นเรียน

ขั้นที่ 3 การปฏิบัติและนำไปประยุกต์ใช้

ใบงาน

1. ให้ผู้เรียนบอกปัญหา สาเหตุ และวิธีการป้องกันของการเกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ ตามที่กำหนด

1.1 อุบัติเหตุการจราจร

ปัญหา.....

.....

สาเหตุ.....

.....

วิธีการป้องกัน.....

.....

1.2 อุบัติเหตุในสถานประกอบการ

ปัญหา.....

.....

สาเหตุ.....

.....

วิธีการป้องกัน.....

.....

1.3 อุบัติเหตุในบ้าน

ปัญหา.....

.....

สาเหตุ.....

.....

วิธีการป้องกัน.....

.....

1.4 อุบัติเหตุในโรงเรียน

ปัญหา.....

.....

สาเหตุ.....

.....

วิธีการป้องกัน.....

.....

2. ให้ผู้เรียนบอกสาเหตุและวิธีป้องกันของการเกิดอุบัติเหตุ และภัยธรรมชาติ

2.1 ภัยแล้ง

ปัญหา.....

.....

สาเหตุ.....

.....

วิธีการป้องกัน.....

.....

2.2 ดินถล่ม

ปัญหา.....

.....

สาเหตุ.....

.....

วิธีการป้องกัน.....

.....

2.3 ไฟป่า

ปัญหา.....

.....

สาเหตุ.....

.....

วิธีการป้องกัน.....

.....

2.4 ภัยธรรมชาติที่เกิดจากแผ่นดินไหว

ปัญหา.....

.....

สาเหตุ.....

.....

วิธีการป้องกัน.....

.....

ขั้นที่ 4 การประเมินผล

4.1 ประเมินผลงาน

สื่อ

1. อินเทอร์เน็ต
2. แหล่งเรียนรู้
3. ใบงาน

บันทึกหลังการพบกลุ่ม

ครั้งที่ วันที่ เดือน พ.ศ.

กิจกรรมการเรียนรู้

[illegible]

สิ่งที่ได้จากการเรียนรู้

[illegible]

แบบประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม

เรื่อง อุบัติเหตุ อุบัติภัย ครั้งที่ 1

ลำดับ ที่	ชื่อกลุ่ม	ความ รับผิดชอบ และตรงต่อ เวลา (5)	มีการแบ่ง หน้าที่การ ทำงาน (5)	การ นำเสนอ (5)	การแสดงความ คิดเห็นภายใน กลุ่ม (5)	รวม (20)

เกณฑ์การประเมิน

15 – 20 คะแนน	อยู่ในเกณฑ์	ดี	แสดงว่า ผ่าน
10 – 14 คะแนน	อยู่ในเกณฑ์	พอใช้	แสดงว่า ผ่าน
ต่ำกว่า 10 คะแนน	อยู่ในเกณฑ์	ต้องปรับปรุง	แสดงว่า ไม่

แผนการจัดการเรียนรู้ รายวิชา ทช21002 วิชา สุขศึกษา พลศึกษา

จำนวน...2..หน่วยกิต

ครั้งที่ 4 แบบพบกลุ่ม (6 ชั่วโมง)

เรื่อง อุบัติเหตุ อุบัติภัย (ครั้งที่ 2)

ตัวชี้วัด 1.บอกเทคนิค วิธีการขอความช่วยเหลือและการเอาชีวิตรอดเมื่อเผชิญอันตรายและสถานการณ์คับขันได้อย่างเหมาะสม

2.อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากอุบัติเหตุ อุบัติภัยได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา 1.เทคนิค วิธีการขอความช่วยเหลือและการเอาชีวิตรอดเมื่อเผชิญอันตรายและสถานการณ์คับขัน

2.การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากอุบัติเหตุ อุบัติภัย และภัยธรรมชาติ

ขั้นตอนการจัดกระบวนการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 การกำหนดสภาพ ปัญหา ความต้องการในการเรียนรู้



1. ครูแสดงบทบาทสมมติโดยนำภาพผ้าผูกคอสามเหลี่ยมเพื่อพยุงแขนที่เกิดสาเหตุจากไหล่หลุดและให้ผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงสิ่งที่เห็นที่เกิดสาเหตุ และวิธีการปฐมพยาบาลด้วยตนเองได้หรือไม่ โดยใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และครูเป็นผู้สรุปว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากอุบัติเหตุ ล้มและเกิดปวดหัวไหล่ จึงนำผ้าสามเหลี่ยมที่อยู่มาผูกและช่วยพยุงไหล่และแขนเป็นการปฐมพยาบาลเบื้องต้นก่อนไปพบแพทย์ ซึ่งเป็นการช่วยเหลือตัวเองเบื้องต้นได้

ขั้นที่ 2 การแสวงหาข้อมูล และจัดการเรียนรู้

1. ครูแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น กลุ่ม ๆ ละ 6 – 8 คน
2. ให้ผู้เรียนสาธิตวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นของผู้ป่วย
 - กลุ่มที่ 1 การปฐมพยาบาลเมื่อถูกไฟฟ้าช็อต
 - กลุ่มที่ 2 การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่มีอาการช็อคเนื่องจากเลือดไปเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ไม่

เพียงพอ

- กลุ่มที่ 3 การปฐมพยาบาลที่มีอาการหายใจลำบากหรือหยุดหายใจ
- กลุ่มที่ 4 การปฐมพยาบาลผู้ป่วยเป็นลมแดด
- กลุ่มที่ 5 การปฐมพยาบาลผู้ป่วยเป็นลมจากความร้อน

ขั้นที่ 3 การปฏิบัติและนำไปประยุกต์ใช้

ใบงาน

1. ให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มเพื่อสรุปนำเสนอหน้าชั้นเรียน
2. ให้ผู้เรียนสาธิตวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นของผู้ป่วยตามที่กำหนด

กลุ่มที่ 1 การปฐมพยาบาลเมื่อถูกไฟฟ้าช็อต

สาเหตุ.....

.....

อาการ.....

.....

การปฐมพยาบาล.....

.....

กลุ่มที่ 2 การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่มีอาการช็อคเนื่องจากเลือดไปเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ไม่

เพียงพอ

สาเหตุ.....

.....

อาการ.....

.....

การปฐมพยาบาล.....

.....

กลุ่มที่ 3 การปฐมพยาบาลที่มีอาการหายใจลำบากหรือหยุดหายใจ

สาเหตุ.....

.....

อาการ.....

.....

การปฐมพยาบาล.....

.....

กลุ่มที่ 4 การปฐมพยาบาลผู้ป่วยเป็นลมแดด

สาเหตุ.....

.....

อาการ.....

.....

การปฐมพยาบาล.....

.....

กลุ่มที่ 5 การปฐมพยาบาลผู้ป่วยเป็นลมจากความร้อน

สาเหตุ.....

.....

อาการ.....

.....

การปฐมพยาบาล.....

.....

ขั้นที่ 4 การประเมินผล

4.1 ประเมินผลงาน

สื่อ

1. อินเทอร์เน็ต
2. แหล่งเรียนรู้
3. ใบงาน

แผนการจัดการเรียนรู้ รายวิชา ทช21002 วิชา สุขศึกษา พลศึกษา

จำนวน...2..หน่วยกิต

ครั้งที่ 5 แบบ การเรียนรู้ด้วยตนเอง (10 ชั่วโมง)

เรื่อง พัฒนาการของร่างกาย

ตัวชี้วัด 1.อธิบายโครงสร้าง หน้าที่ และการทำงานของระบบอวัยวะสำคัญของร่างกาย 5 ระบบ ได้อย่างถูกต้อง

2.ปฏิบัติตนในการดูแลรักษาและป้องกันอาการผิดปกติของระบบอวัยวะสำคัญ 5 ระบบ ได้อย่างถูกต้อง

3. อธิบายพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงตามวัยของมนุษย์ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา 1. โครงสร้าง หน้าที่ การทำงาน และการดูแลรักษาระบบต่างๆที่สำคัญของร่างกาย 5 ระบบ

- ระบบผิวหนัง
- ระบบกล้ามเนื้อ
- ระบบกระดูก
- ระบบไหลเวียนโลหิต
- ระบบหายใจ

2. พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงตามวัยด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา

- วัยทารก
- วัยเด็ก
- วัยรุ่น
- วัยผู้ใหญ่
- วัยชรา

ขั้นตอนการจัดกระบวนการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 การกำหนดสภาพ ปัญหา ความต้องการในการเรียนรู้

ครูนำรูปประกอบโครงสร้างหน้าที่การทำงานระบบต่าง ๆ ของร่างกายพร้อมอธิบายความสำคัญ บทบาทหน้าที่การทำงานของร่างกาย 5 ระบบ หากผู้เรียนได้รับมอบหมายให้ไปหาวิธีการป้องกันดูแลรักษาของระบบอวัยวะสำคัญ 5 ระบบ และพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงตามวัยด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ตามใบงานต่อไปนี้

2. วิธีการดูแลรักษาระบบของอวัยวะสำคัญของร่างกาย

- 2.1 วิธีการดูแลรักษาระบบผิวหนัง
- 2.2 วิธีการดูแลรักษาระบบกล้ามเนื้อ
- 2.3 วิธีการดูแลรักษาระบบกระดูก
- 2.4 วิธีการดูแลรักษาระบบไหลเวียนโลหิต
- 2.5 วิธีการดูแลรักษาระบบหายใจ
- 3. การพัฒนาการ การเปลี่ยนแปลงตามวัยด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา
 - 2.1 วัยทารก
 - 2.2 วัยเด็ก
 - 2.3 วัยรุ่น
 - 2.4 วัยผู้ใหญ่
 - 2.5 วัยชรา

ขั้นที่ 2 การแสวงหาข้อมูล และจัดการเรียนรู้

- 1. ให้ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ เกี่ยวกับวิธีการป้องกันดูแลรักษาระบบอวัยวะ 5 ระบบ
 - 1.1 วิธีการดูแลรักษาระบบผิวหนัง
 - 1.2 วิธีการดูแลรักษาระบบกล้ามเนื้อ
 - 1.3 วิธีการดูแลรักษาระบบกระดูก
 - 1.4 วิธีการดูแลรักษาระบบไหลเวียนโลหิต
 - 1.5 วิธีการดูแลรักษาระบบหายใจ
- 2. การพัฒนาการ การเปลี่ยนแปลงตามวัยด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา
 - 2.1 วัยทารก
 - 2.2 วัยเด็ก
 - 2.3 วัยรุ่น
 - 2.4 วัยผู้ใหญ่
 - 2.5 วัยชรา
- 3. ให้ผู้เรียนนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าจัดทำเป็นรูปเล่มรายงาน

ขั้นที่ 3 การปฏิบัติและนำไปประยุกต์ใช้

ใบงาน

1 ให้ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าโครงสร้างหน้าที่และการดูแลรักษาระบบที่สำคัญของร่างกาย

1.1 ระบบผิวหนัง

ความหมาย

.....

.....

.....

หน้าที่

.....

.....

.....

วิธีการป้องกันดูแลรักษา

.....

.....

.....

1.2 ระบบกล้ามเนื้อ

ความหมาย

.....

.....

.....

หน้าที่

.....

.....

.....

วิธีการป้องกันดูแลรักษา

.....

.....

.....

1.3 ระบบกระดูก

ความหมาย

.....

.....

.....

หน้าที่

.....

.....

.....

วิธีการป้องกันดูแลรักษา

.....

.....

.....

1.4 ระบบไหลเวียนโลหิต

ความหมาย

.....

.....

.....

หน้าที่

.....

.....

.....

วิธีการป้องกันดูแลรักษา

.....

.....

.....

1.5 ระบบหายใจ

ความหมาย

.....

.....

.....

หน้าที่

.....

.....

.....

วิธีการป้องกันดูแลรักษา

.....

.....

.....

2. ให้ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าการพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ของแต่ละวัย

2.1 วัยทารก อายุ..... ปี

- ด้านร่างกาย.....
- ด้านจิตใจ.....
- ด้านอารมณ์.....
- ด้านสังคม.....
- ด้านสติปัญญา.....

2.2 วัยเด็ก อายุ..... ปี

- ด้านร่างกาย.....
- ด้านจิตใจ.....
- ด้านอารมณ์.....
- ด้านสังคม.....
- ด้านสติปัญญา.....

2.3 วัยรุ่น อายุ..... ปี

- ด้านร่างกาย.....
- ด้านจิตใจ.....
- ด้านอารมณ์.....

- ด้านสังคม.....

- ด้านสติปัญญา.....

2.4 วัยผู้ใหญ่ อายุ..... ปี

- ด้านร่างกาย.....

- ด้านจิตใจ.....

- ด้านอารมณ์.....

- ด้านสังคม.....

- ด้านสติปัญญา.....

2.5 วัยชรา อายุ..... ปี

- ด้านร่างกาย.....

- ด้านจิตใจ.....

- ด้านอารมณ์.....

- ด้านสังคม.....

- ด้านสติปัญญา.....

ขั้นที่ 4 การประเมินผล

สื่อ

1. หนังสือเรียน/สื่อสิ่งพิมพ์
2. อินเทอร์เน็ต

บันทึกหลังการพบกลุ่ม

ครั้งที่ วันที่ เดือน พ.ศ.

กิจกรรมการเรียนรู้

[illegible]

สิ่งที่ได้จากการเรียนรู้

[illegible]

แบบประเมินการตรวจใบงาน

เรื่อง พัฒนาการของร่างกาย

ลำดับที่	ชื่อ - นามสกุล	ความ สมบูรณ์ และถูกต้อง ของเนื้อหา (5)	ความเป็น ระเบียบ เรียบร้อย (5)	ตรงต่อเวลา (5)	ความ สวยงามและ คิด สร้างสรรค์ (5)	รวม (20)

เกณฑ์การประเมิน

15 – 20 คะแนน

อยู่ในเกณฑ์

ดี

แสดงว่า ผ่าน

10 – 14 คะแนน

อยู่ในเกณฑ์

พอใช้

แสดงว่า ผ่าน

ต่ำกว่า 10 คะแนน

อยู่ในเกณฑ์

ต้องปรับปรุง

แสดงว่า ไม่ผ่าน

แผนการจัดการเรียนรู้ รายวิชา ทช21002 วิชา สุขศึกษา พลศึกษา

จำนวน...2..หน่วยกิต

ครั้งที่ 6 แบบการเรียนรู้ด้วยตนเอง (14 ชั่วโมง)

เรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพ

ตัวชี้วัด 1.ระบุการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว

2.อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การล่วงละเมิดทางเพศและการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์

3.อธิบายวิธีการดูแลสุขภาพทางเพศที่เหมาะสมและไม่ทำให้เกิดปัญหาทางเพศ

เนื้อหา 1.สุขภาพทางเพศ

1.1 การคุมกำเนิด

1.2 การท้องไม่พร้อม

1.3 การทำแท้ง

1.4 การติดเชื้อ HIVS

2.พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์

3.1 การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว

3.2 การป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการล่วงละเมิดทางเพศและการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์

ขั้นตอนการจัดกระบวนการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 การกำหนดสภาพ ปัญหา ความต้องการในการเรียนรู้

ครูได้นำตัวอย่างถุงยางอนามัยและหัวข้อข้าวโรเคดส์ และการทำแท้งมาให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน โดยครูมอบหมายให้ผู้เรียนไปศึกษาหาความรู้ เรื่อง ความหมายสาเหตุและวิธีการป้องกันของการคุมกำเนิด การท้องไม่พร้อม การทำแท้ง และการติดเชื้อ HIVS และการล่วงละเมิดทางเพศและการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์

ขั้นที่ 2 การแสวงหาข้อมูล และการจัดการเรียนรู้

1. ให้ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้/ผู้รู้ เกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ ความหมาย สาเหตุ และวิธีป้องกัน

1.1 การคุมกำเนิด

1.2 การท้องไม่พร้อม

1.3 การทำแท้ง

1.4 การติดเชื้อ HIVS

2. การล่วงละเมิดทางเพศ

3. การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์

4. ให้ผู้เรียนนำข้อมูลที่ได้จัดทำเป็นรูปเล่ม

ขั้นที่ 3 การปฏิบัติและนำไปประยุกต์ใช้

ใบงาน

1. ให้ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าจากแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ

1.1 การคุมกำเนิด

ความหมาย.....

.....

สาเหตุ.....

.....

วิธีการป้องกัน.....

.....

1.2 การท้องไม่พร้อม

ความหมาย.....

.....

สาเหตุ.....

.....

วิธีการป้องกัน.....

.....

1.3 การทำแท้ง

ความหมาย.....

.....

สาเหตุ.....

วิธีการป้องกัน.....

1.4 การติดเชื้อ HIVS

ความหมาย.....

สาเหตุ.....

วิธีการป้องกัน.....

2. ให้ผู้เรียนศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการล่วงละเมิดทางเพศมาสังเขป
3. ให้ผู้เรียนศึกษาหาความรู้แหล่งข้อมูล เรื่อง การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์

ขั้นที่ 4 การประเมินผล

4.1 ประเมินผลงาน

4.2 รูปเล่มรายงาน

สื่อ

1. อินเทอร์เน็ต
2. แหล่งเรียนรู้
3. ใบงาน

บันทึกหลังการพบกลุ่ม

ครั้งที่ วันที่ เดือน พ.ศ.

กิจกรรมการเรียนรู้

[illegible]

สิ่งที่ได้จากการเรียนรู้

[illegible]

แบบประเมินการตรวจใบงาน

เรื่อง การดูแลสุขภาพ

ลำดับที่	ชื่อ - นามสกุล	ความ สมบูรณ์ และถูกต้อง ของเนื้อหา (5)	ความเป็น ระเบียบ เรียบร้อย (5)	ตรงต่อเวลา (5)	ความ สวยงามและ คิด สร้างสรรค์ (5)	รวม (20)

เกณฑ์การประเมิน

15 – 20 คะแนน	อยู่ในเกณฑ์	ดี	แสดงว่า ผ่าน
10 – 14 คะแนน	อยู่ในเกณฑ์	พอใช้	แสดงว่า ผ่าน
ต่ำกว่า 10 คะแนน	อยู่ในเกณฑ์	ต้องปรับปรุง	แสดงว่า ไม่ผ่าน

แผนการจัดการเรียนรู้ รายวิชา ทช21002 วิชา สุขศึกษา พลศึกษา

จำนวน...2..หน่วยกิต

ครั้งที่ 7 แบบการเรียนรู้ด้วยตนเอง (10 ชั่วโมง)

เรื่อง สารอาหาร

- ตัวชี้วัด**
- 1.วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ
 - 2.บอกปริมาณสารอาหารที่ร่างกายต้องการตามเพศ วัย และสภาพร่างกาย
 - 3.อธิบายวิธีการประกอบอาหารเพื่อรักษาคูณค่าของสารอาหาร

- เนื้อหา**
- 1.ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ
 - 1.1 ภาวะทุพโภชนาการ
 - 1.2 ภาวะโภชนาการเกินอาหาร
 - 2.ปริมาณความต้องการสารอาหารตามเพศ วัย และสภาพร่างกาย
 - 3.วิธีการประกอบอาหารเพื่อคงคุณค่าของสารอาหาร

ขั้นตอนการจัดกระบวนการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 การกำหนดสภาพ ปัญหา ความต้องการในการเรียนรู้

ครูนำตัวอย่างอาหารมา 2 ชนิด คือ ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กหมูสับ และเส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วใส่หมู ครูให้ผู้เรียนเลือกอาหารที่นำมาเสนอเพียงอย่างเดียว ให้ผู้เรียนบอกเหตุผลของการเลือกรับประทาน ครูสรุปจำนวนผู้เรียนที่เลือกอาหารทั้ง 2 ชนิด และอธิบายคุณค่าของสารอาหารที่นำมาเป็นของตัวอย่าง ครูตั้งประเด็นเพื่อให้ผู้เรียนไปศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ความต้องการสารอาหารตามเพศ วัย และสภาพร่างกาย และวิธีการประกอบอาหารเพื่อคงคุณค่าของสารอาหาร

ขั้นที่ 2 การแสวงหาข้อมูล และจัดการเรียนรู้

1. ให้ผู้เรียนบอกถึงปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ
 - 1.1 ภาวะทุพโภชนาการ
 - 1.2 ภาวะโภชนาการเกินอาหาร

2. ให้ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าปริมาณความต้องการของสารอาหารตามเพศ วัย และสภาพร่างกาย

- 2.1 วัยทารก

- 2.2 วัยเด็ก

- 2.3 วัยรุ่น

- 2.4 วัยผู้ใหญ่

- 2.5 วัยผู้สูงอายุ

3. ให้ผู้เรียนเขียนส่วนประกอบอาหารที่ผู้เรียนรับประทานมา 1 รายการ พร้อมทั้งอธิบายถึงวิธีการประกอบอาหารนั้นอย่างไร เพื่อรักษาคุณค่าของสารอาหารลงในตารางที่กำหนด

4. ให้ผู้เรียนนำข้อมูลที่ได้จัดทำเป็นรูปเล่ม

ขั้นที่ 3 การปฏิบัติและนำไปประยุกต์ใช้

ใบงาน

1. ให้ผู้เรียนบอกถึงปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการบริโภคอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ

- 1.1 ภาวะทุพโภชนาการ

ความหมาย.....

.....

สาเหตุของการเกิดโรค.....

.....

วิธีการป้องกัน.....

.....

- 1.2 ภาวะโภชนาการเกินอาหาร

ความหมาย.....

.....

สาเหตุของการเกิดโรค.....

.....

วิธีการป้องกัน.....

.....

2. ให้ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าปริมาณความต้องการของสารอาหารตามเพศ วัย และสภาพ

ร่างกาย

วัย	ปริมาณสารอาหาร
วัยทารก	
เด็กก่อนวัยเรียน	
เด็กวัยเรียน	
วัยรุ่น	
วัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน	
วัยสูงอายุ	

3. ให้ผู้เรียนเขียนส่วนประกอบอาหารที่ผู้เรียนรับประทานมา 1 รายการ พร้อมทั้งอธิบายถึงวิธีการประกอบอาหารนั้นอย่างไร เพื่อรักษาคูณค่าของสารอาหารลงในตารางที่กำหนด

ส่วนประกอบอาหาร วิธีการประกอบอาหารเพื่อรักษาคูณค่าของสารอาหาร

4. ให้ผู้เรียนนำข้อมูลที่จัดทำเป็นรูปเล่ม

ขั้นที่ 4 การประเมินผลให้ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต แหล่งเรียนรู้ เกี่ยวกับ

4.1 ประเมินผลงาน

4.2 รูปเล่มรายงาน

สื่อ

1. อินเทอร์เน็ต
2. แหล่งเรียนรู้
3. ใบงาน

บันทึกหลังการพบกลุ่ม

ครั้งที่ วันที่ เดือน พ.ศ.

กิจกรรมการเรียนรู้

[illegible]

สิ่งที่ได้จากการเรียนรู้

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

แบบประเมินการตรวจใบงาน

เรื่อง สารอาหาร

ลำดับที่	ชื่อ - นามสกุล	ความ สมบูรณ์ และถูกต้อง ของเนื้อหา (5)	ความเป็น ระเบียบ เรียบร้อย (5)	ตรงต่อเวลา (5)	ความ สวยงามและ คิด สร้างสรรค์ (5)	รวม (20)

เกณฑ์การประเมิน

15 – 20 คะแนน	อยู่ในเกณฑ์	ดี	แสดงว่า ผ่าน
10 – 14 คะแนน	อยู่ในเกณฑ์	พอใช้	แสดงว่า ผ่าน
ต่ำกว่า 10 คะแนน	อยู่ในเกณฑ์	ต้องปรับปรุง	แสดงว่า ไม่ผ่าน

แผนการจัดการเรียนรู้ รายวิชา ทช21002 วิชา สุขศึกษา พลศึกษา

จำนวน...2..หน่วยกิต

ครั้งที่ 8 แบบการเรียนรู้ด้วยตนเอง (6 ชั่วโมง)

เรื่อง โรคระบาด

ตัวชี้วัด 1.อธิบายสาเหตุ อาการ การป้องกันและการรักษา โรคที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา 1.สาเหตุ อาการ การป้องกันและการรักษา โรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุข

1.1 โรคไข้เลือดออก

1.2 โรคมาลาเรีย

1.3 โรคไข้หวัดนก โรคซาร์

1.4 โรคอหิวาตกโรค

ฯลฯ

ขั้นตอนการจัดกระบวนการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 การกำหนดสภาพ ปัญหา ความต้องการในการเรียนรู้

เพลง ขุนลาย

ขุนลายตัวผู้ตัวเมีย	อายุเจ็ดสิบนั้นไม่เท่ากัน
ขุนลายตัวผู้ลิบวัน	แต่ตัวเมียนั้นเป็นเดือนรู้ใหม่
ขุนลายเมื่อโตเต็มที	รีบรุดทันทีไปแหล่งน้ำใส
อิงน้ำฝนเป็นที่ถูกใจ	ต่างลงวางไข่ลิ้นวันเป็นลูกน้ำ
ลิบวันเป็นตัวอ้ายไม่	ชีวิตเชื่อมโยงเวียนว่ายผุดดำ
โตไวแหวกว่ายประจำ	สองวันหนีน้ำขึ้นเป็นขุนลาย

ครูนำเพลงขุนลาย ให้ผู้เรียนฟัง หลังจากฟังจบ ครูได้ถามผู้เรียนว่าได้ข้อคิดอะไรจากการฟังเพลงดังกล่าว ครูและผู้เรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับเนื้อเพลงที่เตรียมมาทำให้ทราบว่าโรคระบาดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเป็นปัญหาของสังคม จากสาเหตุดังกล่าว ครูได้มอบหมายให้ผู้เรียนไปศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับ สาเหตุ อาการ การป้องกัน และรักษาโรค โรคไข้เลือดออก โรคมาลาเรีย โรคไข้หวัดนก โรคซาร์ โรคอหิวาตกโรค

ขั้นที่ 2 การแสวงหาข้อมูล และการจัดการเรียนรู้

1. ให้ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต แหล่งเรียนรู้ เกี่ยวกับ
 - 1.1 โรคไข้เลือดออก
 - 1.2 โรคมาลาเรีย
 - 1.3 โรคไขหวัดนก
 - 1.4 โรคซาร์
 - 1.5 โรคอหิวาตกโรค
2. ให้ผู้เรียนนำข้อมูลที่ได้จัดทำเป็นรูปเล่ม

ขั้นที่ 3 การปฏิบัติและนำไปประยุกต์ใช้

ใบงาน

1. ให้ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต แหล่งเรียนรู้ เกี่ยวกับ

1.1 โรคไข้เลือดออก

สาเหตุ.....

.....

อาการ.....

.....

การป้องกันและการรักษา.....

.....

1.2 โรคมาลาเรีย

สาเหตุ.....

.....

อาการ.....

.....

การป้องกันและการรักษา.....

.....

1.3 โรคไขหวัดนก

สาเหตุ.....

.....

อาการ.....

.....

การป้องกันและการรักษา.....

.....

1.4 โรคซาร์

สาเหตุ.....

.....

อาการ.....

.....

การป้องกันและการรักษา.....

.....

1.5 โรคอหิวาตกโรค

สาเหตุ.....

.....

อาการ.....

.....

การป้องกันและการรักษา.....

.....

2. ให้ผู้เรียนนำข้อมูลที่ได้จัดทำเป็นรูปเล่ม

ขั้นที่ 4 การประเมินผล

4.1 ประเมินผลงาน

4.2 รูปเล่มรายงาน

สื่อ

1. อินเทอร์เน็ต
2. แหล่งเรียนรู้
3. ใบงาน

แบบประเมินการตรวจใบงาน

เรื่อง โรคระบาด

ลำดับที่	ชื่อ - นามสกุล	ความ สมบูรณ์ และถูกต้อง ของเนื้อหา (5)	ความเป็น ระเบียบ เรียบร้อย (5)	ตรงต่อเวลา (5)	ความ สวยงามและ คิด สร้างสรรค์ (5)	รวม (20)

เกณฑ์การประเมิน

15 – 20 คะแนน	อยู่ในเกณฑ์	ดี	แสดงว่า ผ่าน
10 – 14 คะแนน	อยู่ในเกณฑ์	พอใช้	แสดงว่า ผ่าน
ต่ำกว่า 10 คะแนน	อยู่ในเกณฑ์	ต้องปรับปรุง	แสดงว่า ไม่ผ่าน

แผนการจัดการเรียนรู้ รายวิชา ทช21002 วิชา สุขศึกษา พลศึกษา

จำนวน...2..หน่วยกิต

ครั้งที่ 9 แบบการเรียนรู้ด้วยตนเอง (6 ชั่วโมง)

เรื่อง ยาแผนโบราณและสมุนไพร

ตัวชี้วัด 1.บอกหลักและวิธีการใช้ยาได้อย่างถูกต้อง

2.อธิบายอันตรายจากการใช้ยาประเภทต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา 1.หลักและวิธีการใช้ยา

1.1 ยาแผนโบราณ

1.2 ยาสมุนไพร

2.อันตรายจากการใช้ยา

ขั้นตอนการจัดกระบวนการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 การกำหนดสภาพ ปัญหา ความต้องการในการเรียนรู้

ครูนำตัวอย่างยาแดงเหล้าและต้นตะไคร้ มาให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้และแยกว่า ยานชนิดใดเป็นยาแผนโบราณและยาสมุนไพร โดยสรุปประเภทของยาแผนโบราณและสมุนไพรพร้อมบอกวิธีการใช้

ขั้นที่ 2 การแสวงหาข้อมูล และจัดการเรียนรู้

1. ให้ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าหลักและวิธีการใช้ยา

1.1 ยาแผนโบราณ

1.2 ยาสมุนไพร

1.3 อันตรายจากการใช้ยา

2. ให้ผู้เรียนนำข้อมูลที่ได้จัดทำเป็นรูปเล่ม

ขั้นที่ 3 การปฏิบัติและนำไปประยุกต์ใช้

ใบงาน

1. ให้ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าหลักและวิธีการใช้ยา

1.1 ยาแผนโบราณ

- ยาแก้ปวดท้อง สรรพคุณ.....

วิธีใช้.....

- ยาธาตุน้ำแดง สรรพคุณ.....

วิธีใช้.....

- ยาแก้แพ้ สรรพคุณ.....

วิธีใช้.....

1.2 ยาสมุนไพร

- ยาต้ม สรรพคุณ.....

วิธีใช้.....

- ยาผง สรรพคุณ.....

วิธีใช้.....

- ยาขง สรรพคุณ.....

วิธีใช้.....

1.3 อันตรายจากการใช้ยา

2. ให้ผู้เรียนนำข้อมูลที่จัดทำเป็นรูปเล่ม

ขั้นที่ 4 การประเมินผล

4.1 ประเมินผลงาน

4.2 รูปเล่มรายงาน

สื่อ

1. อินเทอร์เน็ต
2. แหล่งเรียนรู้
3. ใบงาน

บันทึกหลังการพบกลุ่ม

ครั้งที่ วันที่ เดือน พ.ศ.

กิจกรรมการเรียนรู้

[illegible]

สิ่งที่ได้จากการเรียนรู้

[illegible]

แผนการจัดการเรียนรู้ รายวิชา ทช21002 วิชา สุขศึกษา พลศึกษา

จำนวน...2..หน่วยกิต

ครั้งที่ 10 แบบการเรียนรู้ด้วยตนเอง (10 ชั่วโมง)

เรื่อง ทักษะชีวิตเพื่อการสื่อสาร

ตัวชี้วัด 1.บอกความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิต (Life Skill) ได้ทั้ง 10 ประการ

2.บอกทักษะชีวิตที่จำเป็นได้อย่างน้อย 3 ประการ

3.ประยุกต์ใช้กระบวนการทักษะชีวิตในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

4.แนะนำผู้อื่นในการนำทักษะการแก้ปัญหาในครอบครัวและการทำงาน

เนื้อหา 1.ความหมาย ความสำคัญ ของทักษะชีวิต 10 ประการ

2.ทักษะชีวิตที่จำเป็น 3 ประการ

- ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
- ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
- ทักษะในการเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น

ขั้นตอนการจัดกระบวนการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 การกำหนดสภาพ ปัญหา ความต้องการในการเรียนรู้

1. ครูชวนคิด ชวนคุยกับผู้เรียน เรื่อง การใช้ชีวิตในสังคมอย่างปลอดภัยและมีความสุข โดยให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างครูและเพื่อนร่วมกันถึงการถูกชักจูงให้ไปในทางที่ผิดและรู้จักปฏิเสธ โดยใช้เรื่อง การสื่อสาร การสร้างสัมพันธ์ การเข้าใจ และเห็นใจผู้อื่น

2. ครูสรุปและแนะนำข้อดีและข้อเสียเพื่อให้ผู้เรียนได้นำไปใช้ในชีวิตจริง

ขั้นที่ 2 การแสวงหาข้อมูล และจัดการเรียนรู้

1. ครูให้ผู้เรียนศึกษาหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ อินเทอร์เน็ต

2. ครูมอบหมายให้ผู้เรียนให้ไปศึกษาเกี่ยวกับ ความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิต

10 ประการ

3. ให้ผู้เรียนนำข้อมูลที่ได้จัดทำเป็นรูปเล่ม

ขั้นที่ 3 การปฏิบัติและนำไปประยุกต์ใช้

ใบงาน

1. ให้ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลตามหัวข้อที่ครูกำหนด
2. ให้ผู้เรียนศึกษาอธิบายความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิตทั้ง 10 ประการ

ความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิต

.....

.....

.....

.....

.....

ทักษะชีวิต 10 ประการ

.....

.....

.....

.....

.....

3. ให้ผู้เรียนบอกถึงทักษะชีวิตที่ผู้เรียนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต และ
แก้ปัญหาในหัวข้อที่กำหนดต่อไปนี้

- การคบเพื่อน

.....

.....

.....

.....

- การทำงาน

.....

.....

.....

.....

ขั้นที่ 4 การประเมินผล

4.1 ประเมินผลงาน

4.2 รูปเล่มรายงาน

สื่อ

1. อินเทอร์เน็ต
2. แหล่งเรียนรู้
3. ใบงาน

บันทึกหลังการพบกลุ่ม

ครั้งที่ วันที่ เดือน พ.ศ.

กิจกรรมการเรียนรู้

[illegible]

สิ่งที่ได้จากการเรียนรู้

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

แบบประเมินการตรวจใบงาน

เรื่อง ทักษะชีวิตเพื่อการสื่อสาร

ลำดับที่	ชื่อ - นามสกุล	ความ สมบูรณ์ และถูกต้อง ของเนื้อหา (5)	ความเป็น ระเบียบ เรียบร้อย (5)	ตรงต่อเวลา (5)	ความสวยงาม และคิด สร้างสรรค์ (5)	รวม (20)

เกณฑ์การประเมิน

15 – 20 คะแนน	อยู่ในเกณฑ์	ดี	แสดงว่า ผ่าน
10 – 14 คะแนน	อยู่ในเกณฑ์	พอใช้	แสดงว่า ผ่าน
ต่ำกว่า 10 คะแนน	อยู่ในเกณฑ์	ต้องปรับปรุง	แสดงว่า ไม่ผ่าน

คณะผู้ทำงาน

1. ดร.รุ่งอรุณ ไสยโสภณ ที่ปรึกษา
2. นายอภิรัตน์ พงษ์วิเศษ ครู กศน.ตำบลสะเดา กศน. อำเภอยุซันซ์
3. นางนงคัมภร พัฒนศักดิ์ศิริ ครู กศน.ตำบลมหาสวัสดิ์ กศน.อำเภอพุทธมณฑล
4. นางสาวนฤมล มูลทองชุน ครู กศน.ตำบลหนองปากโลง กศน.อำเภอเมืองนครปฐม
5. นางสาวสายพิน ดิษแซม ครู กศน.ตำบลสามความเผือก กศน.อำเภอเมืองนครปฐม
6. นางสาวปิยะพร ศรีแก้ว ครู กศน.ตำบลปทุมวัน กศน. เขตปทุมวัน กทม.

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายประเสริฐ	บุญเรือง	เลขาธิการ กศน.
นายชัยยศ	อัมสุวรรณ์	รองเลขาธิการ กศน.
นางวาทินี	จันทร์โอกุล	ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านพัฒนาสื่อการเรียนการสอน
นายกุลธร	เลิศสุริยะกุล	ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านการพัฒนาหลักสูตร
นางศุทธิณี	งามเขตต์	ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน

คณะทำงาน

นางศุทธิณี	งามเขตต์	ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน
นางรุ่งอรุณ	ไสยโสภณ	กลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน
นางญาณิศา	สุขอุดม	กลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน
นางนุสรา	สกลนุกรกิจ	กลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน
นางสาวพัชรารักษ์	ธัญมณีเลิศสกุล	กลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน

ผู้รับผิดชอบ

นางรุ่งอรุณ	ไสยโสภณ	กลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน
นางญาณิศา	สุขอุดม	กลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน
นางนุสรา	สกลนุกรกิจ	กลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน