

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 รหัสวิชา พ21101 รายวิชา สุขศึกษา 1

ผู้จัดทำ นางสาวกชพรรณ อ่อนระทวย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบอวัยวะในร่างกาย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ระบบอวัยวะในร่างกาย

เวลา 3 ชั่วโมง

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1 : เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการ เรียนรู้	การวัดผล และ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
พ 1.1 ม. 1/1 พ 1.1 ม. 1/2	1. อธิบายองค์ประกอบของระบบอวัยวะต่างๆของร่างกายได้ 2. อธิบายการทำงานของระบบประสาทได้ 3. อธิบายการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อได้ ปฏิบัติตนในการดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อได้	1. อวัยวะต่างๆของร่างกาย 2. ระบบประสาท 3. ระบบต่อมไร้ท่อ	1.ความสามารถในการสื่อสาร 2.ความสามารถในการคิด 3.ความสามารถในการแก้ปัญหา 4.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต 5.ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	1.รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2.ซื่อสัตย์สุจริต 3.มีวินัย 4.ใฝ่เรียนรู้ 5.อยู่อย่างพอเพียง 6.มุ่งมั่นในการทำงาน 7.รักความเป็นไทย 8.มีจิตสาธารณะ	1. แบบทดสอบก่อนเรียน/หลังเรียน 2. แบบกิจกรรมระบบอวัยวะในร่างกาย	1. กิจกรรมการเรียนรู้แบบ บูรณาการ 2. กิจกรรมการเรียนรู้แบบ Active Learning 3. สอดแทรกความรู้การดำเนินชีวิตโดยการใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะกระบวนการ 3.ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์	1.หนังสือเรียนรายวิชา สุขศึกษา ม.1 2. PPT 3.วีดิทัศน์ 4.ข่าวสารสื่อสิ่งพิมพ์ 5.แบบกิจกรรมระบบอวัยวะในร่างกาย

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 รหัสวิชา พ21101 รายวิชา สุขศึกษา 1

ผู้จัดทำ นางสาวกชพรรณ อ่อนระทวย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง เติบโตตามเกณฑ์ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เติบโตตามเกณฑ์

เวลา 2 ชั่วโมง

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1 : เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผล และ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
พ 1.1 ม. 1/3 พ 1.1 ม. 1/4	1. บอกความสำคัญ ของการเจริญเติบโต ตามเกณฑ์มาตรฐาน ของวัยรุ่น 2. บอกเกณฑ์ มาตรฐานการ เจริญเติบโตของ วัยรุ่น 3. วิเคราะห์และ เปรียบเทียบการ เจริญเติบโตของ วัยรุ่นกับเกณฑ์ มาตรฐาน 4. ปฏิบัติตนในการ พัฒนาตนเองให้ เติบโตสมวัย	1. ภาวะการณ์ เจริญเติบโตของ วัยรุ่น 2. การเปรียบเทียบ การเจริญเติบโตของ วัยรุ่นตามเกณฑ์ มาตรฐาน	1.ความสามารถ ในการสื่อสาร 2.ความสามารถ ในการคิด 3.ความสามารถ ในการแก้ปัญหา 4.ความสามารถ ในการใช้ทักษะ ชีวิต 5.ความสามารถ ในการใช้ เทคโนโลยี	1.รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2.ซื่อสัตย์สุจริต 3.มีวินัย 4.ใฝ่เรียนรู้ 5.อยู่อย่าง พอเพียง 6.มุ่งมั่นในการ ทำงาน 7.รักความเป็น ไทย 8.มีจิต สาธารณะ	1. แบบ ทดสอบก่อน เรียน/หลัง เรียน 2. แบบ กิจกรรม เติบโตตาม เกณฑ์	1. กิจกรรม การเรียนรู้ แบบ บูรณาการ 2. กิจกรรมการ เรียนรู้ แบบกรณีศึกษา 3. สอดแทรก ความรู้การดำเนิน ชีวิตโดยการใช้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	1.หนังสือเรียน รายวิชา สุขศึกษา ม.1 2. PPT 3.วีดิทัศน์ 4.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 5.แบบ กิจกรรมเติบโต ตามเกณฑ์

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 รหัสวิชา พ21101 รายวิชา สุขศึกษา 1

ผู้จัดทำ นางสาวกชพรรณ อ่อนระทวย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง อาหารและโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 อาหารและโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย

เวลา 4 ชั่วโมง

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1: เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
พ 1.1 ม. 1/1	1. อธิบาย ความหมายของ อาหารและ โภชนาการ 2. อธิบาย ความสำคัญของ อาหารและ โภชนาการที่มีต่อ สุขภาพ 3. ปฏิบัติตนตาม ข้อแนะนำในการ บริโภคอาหาร ตามโภชนบัญญัติ 4. เลือกบริโภค อาหารเหมาะสม กับวัย	1. ความหมายของ อาหารและโภชนาการ 2. คุณค่าของอาหาร และโภชนาการต่อ สุขภาพ 3. ข้อแนะนำในการ บริโภคอาหารตาม หลักโภชนบัญญัติ 4. อาหารประจำชาติ อาเซียน 10 ประเทศ	1.ความสามารถ ในการสื่อสาร 2.ความสามารถ ในการคิด 3.ความสามารถ ในการแก้ปัญหา 4.ความสามารถ ในการใช้ทักษะ ชีวิต 5.ความสามารถ ในการใช้ เทคโนโลยี	1.รักชาติ ศาสน กษัตริย์ 2.ซื่อสัตย์สุจริต 3.มีวินัย 4.ใฝ่เรียนรู้ 5.อยู่อย่าง พอเพียง 6.มุ่งมั่นในการ ทำงาน 7.รักความเป็น ไทย 8.มีจิต สาธารณะ	1. แบบ ทดสอบก่อน เรียน/หลัง เรียน 2. แบบ กิจกรรม อาหารและ โภชนาการที่ เหมาะสมกับ วัย	1. กิจกรรม การ เรียนรู้ แบบ บูรณาการ 2. กิจกรรมการเรียนรู้ แบบกรณีศึกษา 3. กิจกรรมการเรียนรู้ แบบ Active Learning 4. กิจกรรมการเรียนรู้ แบบกระบวนการกลุ่ม 5. กิจกรรมการเรียนรู้ สืบเสาะความรู้ 6. สอดแทรกความรู้ การดำเนิน ชีวิตโดยใช้หลัก ปรัชญาของเศรษฐกิจ พอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	1.หนังสือเรียน รายวิชา สุขศึกษา ม.1 2. PPT 3.วีดิทัศน์ 4.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 5.แบบ กิจกรรม อาหารและ โภชนาการที่ เหมาะสม กับวัย

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 รหัสวิชา พ21101 รายวิชา สุขศึกษา 1

ผู้จัดทำ นางสาวกชพรรณ อ่อนระทวย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ภาวะโภชนาการกับสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 ภาวะโภชนาการกับสุขภาพ

เวลา 2 ชั่วโมง

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1:เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมการดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการ เรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
พ 4.1 ม. 1/2	1. อธิบาย ความหมายของ ภาวะทุพโภชนาการได้ 2. บอกประเภท ของภาวะทุพ โภชนาการได้ 3. บอกปัญหาที่ เกิดจากภาวะทุพ โภชนาการที่มี ผลกระทบต่อ สุขภาพ 4. ปฏิบัติตัวตาม แนวทาง โภชนาการได้ อย่างเหมาะสม	1. ความหมายของ ภาวะทุพโภชนาการ 2. ประเภทของภาวะ ทุพโภชนาการ 3. ปัญหาที่เกิดจาก ภาวะทุพโภชนาการ ที่มีผลกระทบต่อ สุขภาพ 4. การปฏิบัติตัวเพื่อ แก้ไขปัญห าโภชนาการ 5. การแก้ปัญหา ภาวะโภชนาการขาด 6. การแก้ปัญหา ภาวะโภชนาการเกิน	1.ความสามารถ ในการสื่อสาร 2.ความสามารถ ในการคิด 3.ความสามารถ ในการแก้ปัญหา 4.ความสามารถ ในการใช้ทักษะ ชีวิต 5.ความสามารถ ในการใช้ เทคโนโลยี	1.รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2.ซื่อสัตย์สุจริต 3.มีวินัย 4.ใฝ่เรียนรู้ 5.อยู่อย่าง พอเพียง 6.มุ่งมั่นในการ ทำงาน 7.รักความเป็น ไทย 8.มีจิต สาธารณะ	1. แบบ ทดสอบก่อน เรียน/หลัง เรียน 2. แบบ กิจกรรมภาวะ โภชนาการกับ สุขภาพ	1. กิจกรรม การเรียนรู้ แบบ บูรณาการ 2. กิจกรรมการ เรียนรู้ แบบฝึกปฏิบัติและ ฝึกฝน 3. กิจกรรมการ เรี ย น รู้ แ บ บ กรณีตัวอย่าง 3. ส อ ด แ ท ร ก ความรู้การดำเนิน ชีวิตโดยการใช้ หลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	1.หนังสือเรียน รายวิชา สุขศึกษา ม.1 2. PPT 3.วีดิทัศน์ 4.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 5.แบบ กิจกรรมภาวะ โภชนาการกับ สุขภาพ

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 รหัสวิชา พ21101 รายวิชา สุขศึกษา 1
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 น้ำหนักตัวกับสุขภาพ
สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

ผู้จัดทำ นางสาวกชพรรณ อ่อนระทวย
เวลา 4 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1:เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมการดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
พ 4.1 ม. 1/3	1. อธิบาย ความสำคัญของการดูแลและ ควบคุมน้ำหนักตัว 2. ประเมิน วิเคราะห์น้ำหนัก ตัวให้อยู่ในเกณฑ์ มาตรฐาน 3. บอกวิธีการดูแล และควบคุม น้ำหนักตัวให้อยู่ใน เกณฑ์มาตรฐาน 4. บอกวิธีการเพิ่ม น้ำหนักตัว ลด น้ำหนักตัวและการ รักษาน้ำหนักตัวได้ อย่างถูกต้อง	1. ความสำคัญของการดูแลและควบคุม น้ำหนักตัว 2. วิธีการประเมิน และวิเคราะห์น้ำหนัก ตัว 3. วิธีการดูแลและ ควบคุมน้ำหนักตัวให้ อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน 4. ความสำคัญของการดูแลและควบคุม น้ำหนักตัว 5. วิธีการประเมินและ วิเคราะห์น้ำหนักตัว	1.ความสามารถ ในการสื่อสาร 2.ความสามารถ ในการคิด 3.ความสามารถ ในการแก้ปัญหา 4.ความสามารถ ในการใช้ทักษะ ชีวิต 5.ความสามารถ ในการใช้ เทคโนโลยี	1.รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2.ซื่อสัตย์สุจริต 3.มีวินัย 4.ใฝ่เรียนรู้ 5.อยู่อย่าง พอเพียง 6.มุ่งมั่นในการ ทำงาน 7.รักความเป็น ไทย 8.มีจิต สาธารณะ	1. ผลการทำ แบบทดสอบ ก่อนเรียน/ หลังเรียน และ แบบฝึกหัด 2. แบบ กิจกรรม น้ำหนักตัวกับ สุขภาพ	1. กิจกรรมการเรียนรู้ แบบ บูรณาการ 2. กิจกรรมการเรียนรู้ แบบฝึกปฏิบัติและ ฝึกฝน 3. กิจกรรมการเรียนรู้ โดยใช้สถานการณ์ จำลอง 4. กิจกรรมการเรียนรู้ แบบร่วมมือ 5. กิจกรรมการเรียนรู้ แบบทบทวนความรู้ เดิม 6. สอดแทรกความรู้ การดำเนิน ชีวิตโดยใช้หลัก ปรัชญาของเศรษฐกิจ พอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	1.หนังสือเรียน รายวิชา สุขศึกษา ม.1 2. PPT 3.วีดิทัศน์ 4.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 5.แบบ กิจกรรม น้ำหนักตัวกับ สุขภาพ

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 รหัสวิชา พ21101 รายวิชา สุขศึกษา 1

ผู้จัดทำ นางสาวกชพรรณ อ่อนระทวย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น

เวลา 3 ชั่วโมง

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 2.1:เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
พ 2.1 ม. 1/1	1. บอกความสำคัญ ของการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่นได้ 2. บอกพัฒนาการ ทางเพศในวัยรุ่นได้ 3. อธิบายวิธีการ ยอมรับและปรับตัว การเปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่นได้ 4. บอกปัจจัยที่ ก่อให้เกิดความ หลากหลายทางเพศ และแนวทางการอยู่ ร่วมกันในสังคมที่มี ความหลากหลาย ทางเพศ	1. ความสำคัญของ การดูแลและควบคุม น้ำหนักตัว 2. วิธีการประเมิน และวิเคราะห์น้ำหนัก ตัว 3.วิธีการดูแลและ ควบคุมน้ำหนักตัวให้ อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน 4. ความสำคัญของ การดูแลและควบคุม น้ำหนักตัว 5. วิธีการประเมิน และวิเคราะห์น้ำหนัก ตัว	1.ความสามารถ ในการสื่อสาร 2.ความสามารถ ในการคิด 3.ความสามารถ ในการแก้ปัญหา 4.ความสามารถ ในการใช้ทักษะ ชีวิต 5.ความสามารถ ในการใช้ เทคโนโลยี	1.รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2.ซื่อสัตย์สุจริต 3.มีวินัย 4.ใฝ่เรียนรู้ 5.อยู่อย่าง พอเพียง 6.มุ่งมั่นในการ ทำงาน 7.รักความเป็น ไทย 8.มีจิต สาธารณะ	1. ผลการทำ แบบทดสอบ ก่อนเรียน/ หลังเรียน 2. แบบ กิจกรรม พัฒนาการ ทางเพศใน วัยรุ่น	1. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบ บูรณา การ 2. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบ กรณีศึกษา 3. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบสืบ เสาะหาความรู้ 4. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบการ แสดงบทบาทสมมติ 5. สอดแทรก ความรู้การดำเนิน ชีวิตโดยใช้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	1.หนังสือเรียน รายวิชา สุขศึกษา ม.1 2. PPT 3.วีดิทัศน์ 4.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 5.แบบ กิจกรรม พัฒนาการ ทางเพศใน วัยรุ่น