

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
รหัสวิชา 22103 รายวิชา สุขศึกษา 4
หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง สมดุลกายจิตชีวิตเป็นสุข
สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
ผู้จัดทำ นายณัฐมาศ ริมสมุทร
เวลา 2 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
ตัวชี้วัด ระหว่างทาง พ 4.1 ม. 2/4	K:1. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ P:2. ออกแบบการปฏิบัติตนเพื่อสร้างสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต A:3. เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องสมดุลกายจิตชีวิตเป็นสุขด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้	1. ความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต 2. ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต 3. วิธีสร้างสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต	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. ผลการทำแบบทดสอบก่อนเรียน/หลังเรียน และแบบฝึกหัด 2. ผลการทำใบงาน	1. กิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ 2. กิจกรรมการเรียนรู้แบบกรณีศึกษา 3. กิจกรรมการเรียนรู้แบบอภิปราย 4. กิจกรรมการเรียนรู้แบบการใช้ปัญหาเป็นฐาน 5. กิจกรรมการเรียนรู้แบบฝึกฝน 6. สอดแทรกความรู้การดำเนินชีวิตโดยใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะกระบวนการ 3.ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์	1.หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด 2. Powerpoint 3.วีดิทัศน์ 4.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 5.ใบงาน

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
รหัสวิชา 22103 รายวิชา สุขศึกษา 4
หน่วยการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง จิตดี ชีวิตเป็นสุข
สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค
มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 : เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมการดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้าง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
ผู้จัดทำ นายณัฐมาศ ริมสมุทร
เวลา 3 ชั่วโมง

ตัวชี้วัด/ ผลการ เรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
ตัวชี้วัด ระหว่างทาง พ 4.1 ม. 2/5 ตัวชี้วัด ปลายทาง พ 4.1 ม. 2/6	K: 1. อธิบายลักษณะ อาการเบื้องต้นของผู้มี ปัญหาสุขภาพจิตได้ P: 2. เสนอแนะวิธีปฏิบัติ ตนเพื่อจัดการกับอารมณ์ และความเครียดได้อย่าง เหมาะสม P: 3. ประเมินภาวะ สุขภาพจิตของตนเองได้ A: 4. เข้าร่วมกิจกรรม การเรียนรู้เรื่องจิตดีชีวิต เป็นสุขด้วยความสนใจไม่ เรียนรู้	1. ปัญหา สุขภาพจิตใน วัยรุ่น 2. สาเหตุและ ลักษณะพฤติกรรม และการแสดงออก บ่งบอกว่าเสี่ยงต่อ การมีปัญหา สุขภาพจิตในวัยรุ่น 3. อารมณ์และ ความเครียด 4. วิธีปฏิบัติตน เพื่อจัดการกับวิธี ปฏิบัติตนเพื่อ จัดการกับอารมณ์ และความเครียด	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. ผลการทำ ใบงาน	1. กิจกรรมการเรียนรู้ แบบบูรณาการ 2. กิจกรรมการเรียนรู้ แบบกรณีศึกษา 3. กิจกรรมการเรียนรู้ แบบอภิปราย 4. กิจกรรมการเรียนรู้ แบบการใช้ปัญหา เป็นฐาน 5. กิจกรรมการเรียนรู้ แบบฝึกฝน 6. สอดแทรกความรู้ การดำเนินชีวิตโดยการ ใช้หลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	1.หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 2 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอม พันธ์ จำกัด 2. Powerpoint 3.วีดิทัศน์ 4.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 5.ใบงาน

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
รหัสวิชา 22103 รายวิชา สุขศึกษา 4
หน่วยการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง อโยธยา อโยธยา อโยธยา
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
ผู้จัดทำ นายณัฐมาศ ริมสมุทร
เวลา 4 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 5.1 : ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
ตัวชี้วัด ระหว่างทาง พ 5.1 ม. 2/1	K:1. อธิบายวิธีการบำบัดรักษา และปัจจัยช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด P:2. ให้คำแนะนำแหล่งที่ให้ความช่วยเหลือและให้คำปรึกษา ฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดได้ A:3. เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องยาเสพติด อโยธยา อโยธยาด้วยความสนใจ ใฝ่เรียนรู้	1. สถานการณ์แพร่ระบาดของสารเสพติด 2. การบำบัดรักษา และฟื้นฟู ผู้ติดยาเสพติด 3. ปัจจัยที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด 4. ขั้นตอนการบำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด 5. วิธีการในการบำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด 6. แหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด	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. ผลการทำแบบทดสอบก่อนเรียน/หลังเรียน และแบบฝึกหัด 2. ผลการทําใบงาน	1. กิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ 2. กิจกรรมการเรียนรู้แบบ Think-Pair-Share 3. กิจกรรมการเรียนรู้แบบสาธิต 4. กิจกรรมการเรียนรู้แบบการใช้สถานการณ์จำลอง 5. สอดแทรกความรู้การดำเนินชีวิตโดยการใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะกระบวนการ 3.ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์	1.หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอ็มพันธ์ จำกัด 2. Powerpoint 3.วีดิทัศน์ 4.ข่าวสารสื่อสิ่งพิมพ์ 5.ใบงาน

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
รหัสวิชา 22103 รายวิชา สุขศึกษา 4
หน่วยการเรียนรู้ที่ 11 เรื่อง ลดความเสี่ยง
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
ผู้จัดทำ นายณัฐมาศ ริมสมุทร
เวลา 3 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 5.1 : ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
ตัวชี้วัด ระหว่างทาง พ 5.1 ม. 2/2	K: 1. อธิบาย วิธีการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์ เสี่ยง P: 2. หลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์ เสี่ยง A: 3. เข้าร่วม กิจกรรมการ เรียนรู้เรื่องลด ความเสี่ยงด้วย ความสนใจใฝ่ เรียนรู้	1. พฤติกรรมเสี่ยง 2. ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ วัยรุ่นมีพฤติกรรม เสี่ยง 3. ผลกระทบที่ เกิดขึ้นจากพฤติกรรม เสี่ยง 4. สถานการณ์เสี่ยง 5. ประเภทของ พฤติกรรมเสี่ยง 6. ผลกระทบที่ เกิดขึ้นจาก สถานการณ์เสี่ยง 7. วิธีการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงและ สถานการณ์เสี่ยง	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. ผลการทำ ใบงาน	1. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบบูรณาการ 2. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบแสดง บทบาทสมมติ 3. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบฝึกปฏิบัติ 4. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบสาธิต 5. สอดแทรกความรู้ การดำเนินชีวิตโดย การใช้หลักปรัชญา ของเศรษฐกิจ พอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	1.หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 2 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอม พันธ์ จำกัด 2. Powerpoint 3.วีดิทัศน์ 4.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 5.ใบงาน

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา 22103 รายวิชา สุขศึกษา 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง ทักษะชีวิต

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 5.1 : ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ผู้จัดทำ นายณัฐมาศ ริมสมุทร

เวลา 2 ชั่วโมง

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
ตัวชี้วัด ปลายทาง พ 5.1 ม. 2/3	K: 1. อธิบายวิธีการ หลีกเลี่ยงพฤติกรรม เสี่ยงและสถานการณ์ เสี่ยง P: 2. เลือกใช้ทักษะ ชีวิตในการป้องกัน ตนเอง และหลีกเลี่ยง สถานการณ์คับขันที่ อาจนำไปสู่อันตราย ได้อย่างเหมาะสม A: 3. เข้าร่วมกิจกรรม การเรียนรู้เรื่องทักษะ ชีวิตด้วยความสนใจ ใฝ่เรียนรู้	1. ทักษะชีวิต 2. ทักษะการ ป้องกันตนเอง จาก สถานการณ์คับ ขันที่อาจนำไปสู่ อันตราย 3. การ หลีกเลี่ยงและ ป้องกันตนเอง จาก สถานการณ์คับ ขันที่อาจนำไปสู่ อันตราย	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. ผลการทำ ใบงาน	1. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบบูรณาการ 2. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบแสดง บทบาทสมมติ 3. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบฝึกปฏิบัติ 4. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบสาธิต 5. สอดแทรกความรู้ การดำเนินชีวิตโดย การใช้หลักปรัชญา ของเศรษฐกิจ พอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	1.หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 2 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอม พันธ์ จำกัด 2. Powerpoint 3.วีดิทัศน์ 4.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 5.ใบงาน

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา 22103 รายวิชา สุขศึกษา 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 13 เรื่อง แนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 : เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมการดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ผู้จัดทำ นายณัฐมาศ ริมสมุทร

เวลา 4 ชั่วโมง

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
ตัวชี้วัด ระหว่างทาง พ 4.1 ม. 2/7	K: 1. วิเคราะห์ ประโยชน์ของการมี สมรรถภาพทางกาย ที่ดีได้ P: 2. ปฏิบัติตนในการ พัฒนาและปรับปรุง สมรรถภาพทางกาย ให้เป็นไปตาม มาตรฐาน A: 3. เข้าร่วมกิจกรรม การเรียนรู้เรื่อง แนวทางในการ พัฒนาสมรรถภาพ ทางกายด้วยความ สนใจใฝ่เรียนรู้	1. สมรรถภาพทาง กาย 2. ประโยชน์ของการ มีสมรรถภาพทางกาย ดี 3. องค์ประกอบของ สมรรถภาพทางกาย 4. การทดสอบ และ ประเมินสมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพ 5. แนวทางการ ปฏิบัติเพื่อสร้างเสริม สมรรถภาพ 6. ขั้นตอนการออก กำลังกายเพื่อสร้าง เสริมสมรรถภาพ	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. ผลการทำ ใบงาน	1. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบบูรณาการ 2. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบฝึกปฏิบัติ 3. กิจกรรมการ เรียนรู้แบบฝึกฝน 4. สอดแทรกความรู้ การดำเนินชีวิตโดย การใช้หลักปรัชญา ของเศรษฐกิจ พอเพียง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	1.หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 2 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอม พันธ์ จำกัด 2. Powerpoint 3.วีดิทัศน์ 4.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 5.ใบงาน