บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระกาเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** 3

รายวิชา สุขศึกษา 6 **รหัสวิชา** พ23103 **ผู้จัดทำ** นายสราวุธ พรหมมาศ

หน่วยการเรียนรู้ 8 **เรื่อง** ปัญหาสุขภาพในชุมชน **เวลา** 2 **ชั่วโมง**

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้าง เสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์	สาระการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและประเมินผล	สื่อการเรียนรู้
ตัวชี้วัด ระหว่างทาง พ 4. ม.3/3 รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	K : นักเรียนสามารถอธิบายปัญหาสุขภาพในชุมชนได้ A : นักเรียนเสนอแนะแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชนได้อย่างเหมาะสม P : นักเรียนสามารถแก้ปัญหาสุขภาพในชุมชนได้อย่างถูกต้อง	1. ปัญหาด้านสุขภาพของชุมชน 2. แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	1. ความสามารถในการสื่อสาร 2. ความสามารถในการคิด 3. ความสามารถในการแก้ปัญหา 4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2. ซื่อสัตย์ สุจริต 3. มีวินัย 4. ใฝ่เรียนรู้ 5. อยู่อย่างพอเพียง 6. มุ่งมั่นในการทำงาน 7. รักความเป็นไทย 8. มีจิตสาธารณะ	1. แบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน 2. แบบฝึกหัดฝึกประสบการณ์ท้ายบท 3. การนำเสนอผลงาน	1. ครูผู้สอนมอบหมายให้ผู้เรียนแต่ละคนจับกลุ่มและหาปัญหาสุขภาพในชุมชนที่ตนเองพบ 2. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอปัญหาสุขภาพในชุมชนของกลุ่มตัวเอง พร้อมทั้งได้วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา และได้เสนอแนวทางการแก้ไขปัญหานั้น ๆ	แบบทดสอบก่อนเรียน / แบบทดสอบหลังเรียน	1. หนังสือเรียนสุขศึกษา 2. หนังสือเสริมประสบการณ์ 3. สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อวิดีโอ 4. Internet 5.Power Point

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระกาเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** 3

รายวิชา สุขศึกษา 6 **รหัสวิชา** พ23103 **ผู้จัดทำ** นายสราวุธ พรหมมาศ

หน่วยการเรียนรู้ 9 **เรื่อง** พฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ **เวลา** 2 **ชั่วโมง**

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์	สาระการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและประเมินผล	สื่อการเรียนรู้
ตัวชี้วัด ระหว่างทาง พ5.1ม.3/1 วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	K : นักเรียนอธิบายลักษณะปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพได้ P : นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงได้ A : นักเรียนเสนอแนะแนวทางป้องกันตนเองจากปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพได้เหมาะสม	1. ความหมายของปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง 2. ปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ 3. พฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ 4. แนวทางป้องกันตนเองจากปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	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. แบบฝึกหัดฝึกประสบการณ์ท้ายบท 3. การนำเสนอผลงาน	1. ครูมอบหมายให้ผู้เรียนนำข่าวปัญหาจากภัยธรรมชาติมาคนละ 1 ข่าว พร้อมทั้งวิเคราะห์สาเหตุของการเกิดปัญหานี้ 2. ครูผู้สอนให้ผู้เรียนแต่ละคนนำเสนอปัญหาสุขภาพที่ตนเองพบในชุมชนและให้นักเรียนหาวิธีการแก้ไขปัญหานี้	แบบทดสอบก่อนเรียน / แบบทดสอบหลังเรียน	1. หนังสือเรียนสุขศึกษา 2. หนังสือเสริมประสบการณ์ 3. สื่อ สิ่งพิมพ์ สื่อวิดีโอ ฟิวเจอร์บอร์ด 4. Internet 5. PowerPoint

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระกาเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** 3

รายวิชา สุขศึกษา 6 **รหัสวิชา** พ23103 **ผู้จัดทำ** นายสราวุธ พรหมมาศ

หน่วยการเรียนรู้ 10 **เรื่อง** การแก้ไขปัญหาความรุนแรงของเยาวชน **เวลา** 2 **ชั่วโมง**

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์	สาระการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและประเมินผล	สื่อการเรียนรู้
ตัวชี้วัด ปลายทาง พ5.1ม.3/2 หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	K : นักเรียนอธิบายความหมายและสาเหตุของความรุนแรงได้ P : นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงและป้องกันการใช้ความรุนแรงได้ A : นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงและป้องกันการใช้ความรุนแรงได้	1. ความหมายของความรุนแรง 2. สาเหตุของความรุนแรง 3. อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมด้านความรุนแรงของเยาวชน 4. แนวทางการแก้ปัญหาการใช้ความรุนแรง	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. แบบฝึกหัดฝึกประสบการณ์ท้ายบท 3. การนำเสนอผลงาน	1. ครูเกริ่นนำถึงสาเหตุการเกิดปัญหาความรุนแรง 2. ผู้เรียนช่วยกันยกตัวอย่างปัญหาความรุนแรงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน 3. ครูผู้สอนเปิดวิดีโอความรุนแรงที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันแล้วให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ถึงสาเหตุการเกิดความรุนแรงและแนวทางการแก้ปัญหา	แบบทดสอบก่อนเรียน / แบบทดสอบหลังเรียน	1. หนังสือเรียนสุขศึกษา 2. หนังสือเสริมประสบการณ์ 3. สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อวิดีโอ 4. Internet 5.Power Point

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระกาเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** 3

รายวิชา สุขศึกษา 6 **รหัสวิชา** พ23103 **ผู้จัดทำ** นายสราวุธ พรหมมาศ

หน่วยการเรียนรู้ 11 **เรื่อง** การดื่มแอลกอฮอล์กับการเกิดอุบัติเหตุ **เวลา** 3 **ชั่วโมง**

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์	สาระการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและประเมินผล	สื่อการเรียนรู้
ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ5.1 ม.3/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	K : นักเรียนมีความเข้าใจในผลของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่มีต่อสุขภาพ สังคม และการเกิดอุบัติเหตุได้ A : นักเรียนตระหนักถึงโทษของเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ P : นักเรียนสามารถแก้ไขปัญหาการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และลดอุบัติเหตุได้อย่างเหมาะสม	1.ประเภทของเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 2. ผลของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ 3. การป้องกันและแก้ไขปัญหาอุบัติเหตุจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	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. แบบฝึกหัดประสบการณ์ท้ายบท 3. การนำเสนอผลงาน	1. ครูผู้สอนเปิดวิดีโอการดื่มสุราของวัยรุ่น เพื่อให้ผู้เรียนได้ทราบถึงปัญหาที่อาจจะเกิดตามมาหลังจากการดื่มสุรา 2. ผู้สอนและนักเรียนได้แสดงความคิดเห็นร่วมกันในเรื่องของผลกระทบที่จะตามมาหลังจากที่ดื่มสุราจนเมาทั้งต่อผู้ดื่มเองและต่อสังคม 3. ครูให้นักเรียนออกแบบการรณรงค์การต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์โดยการทำแผ่นป้ายรณรงค์	แบบทดสอบก่อนเรียนและแบบทดสอบหลังเรียน	1. หนังสือเรียนสุขศึกษา 2. หนังสือเสริมประสบการณ์ 3. สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อวิดีโอ 4. Internet 5.Power Point

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระกาเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** 3

รายวิชา สุขศึกษา 6 **รหัสวิชา** พ23103 **ผู้จัดทำ** นายสราวุธ พรหมมาส

หน่วยการเรียนรู้ 12 **เรื่อง** หลักการช่วยฟื้นคืนชีพ **เวลา** 3 **ชั่วโมง**

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์	สาระการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและประเมินผล	สื่อการเรียนรู้
ตัวชี้วัดปลายทาง พ5.1 ม.3/5 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	K : นักเรียนอธิบายความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพได้ P : นักเรียนสามารถปฏิบัติหลักการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานได้ A : นักเรียนทุกคนเห็นคุณค่าของการช่วยเหลือผู้ป่วยที่สามารถช่วยฟื้นคืนชีพได้	1. การช่วยฟื้นคืนชีพ 2. หลักการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน 3. วิธีการช่วยเหลือคนสำลักควันไฟ	1. ความสามารถในการสื่อสาร 2. ความสามารถในการคิด 3. ความสามารถในการแก้ปัญหา 4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต 5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2. ซื่อสัตย์ สุจริต 3. มีวินัย 4. ใฝ่เรียนรู้ 5. อยู่อย่างพอเพียง 6. มุ่งมั่นในการทำงาน 7. รักความเป็นไทย 8. มีจิตสาธารณะ	1. แบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน 2. แบบฝึกหัดประสบการณ์ท้ายบท 3. การนำเสนอผลงาน	1. ครูกล่าวถึงความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ป่วยที่หัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน 2. ครูผู้สอนให้นักเรียนแบ่งกลุ่มและศึกษารายกรณีของผู้ป่วยที่เสียชีวิตด้วยสาเหตุหัวใจหยุดเต้นอย่างเฉียบพลัน 3. ครูสาธิตและอธิบายการช่วยฟื้นคืนชีพให้นักเรียนดู 4. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาสาธิตการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ป่วยที่หัวใจหยุดเต้นอย่างเฉียบพลันทีละกลุ่ม	แบบทดสอบก่อนเรียน / แบบทดสอบหลังเรียน	1. หนังสือเรียนสุขศึกษา 2. หนังสือเสริมประสบการณ์ 3. สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อวิดีโอ 4. Internet 5.Power Point

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระกาเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** 3

รายวิชา สุขศึกษา 6 **รหัสวิชา** พ23103 **ผู้จัดทำ** นายสราวุธ พรหมมาศ

หน่วยการเรียนรู้ 13 **เรื่อง** การวางแผน การสร้างเสริมสุขภาพ **เวลา** 2 **ชั่วโมง**

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์	สาระการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและประเมินผล	สื่อการเรียนรู้
ตัวชี้วัด ระหว่างทาง พ.4.1 ม.3/4 วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	K : นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกายได้ P : นักเรียนรู้จักวิธีการวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย A : นักเรียนมีความรักในการดูแลสุขภาพร่างกาย และมีการวางแผนในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง	1. การวางแผนและจัดเวลา 2. การออกกำลังกาย 3. การพักผ่อน 4. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	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. แบบฝึกหัดประสบการณ์ท้ายบท 3. การนำเสนอผลงาน 4. ตารางการวางแผนในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ	1. ครูกล่าวถึงความสำคัญในการวางแผนการออกกำลังกาย เสริมสร้างสุขภาพ 2. ครูให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มและสำรวจโปรแกรมการออกกำลังกายที่นักเรียนนิยม 3. ครูผู้สอนมอบหมายให้ผู้เรียนทุกคนวางแผนการออกกำลังกายมา 1 สัปดาห์ แล้วให้ผู้เรียนทุกคนได้นำไปปฏิบัติจริง พร้อมกับติดตามผลว่าหลังจากผู้เรียนไปปฏิบัติมาทำให้ผู้เรียนมีสุขภาพดีขึ้นในระดับไหน	แบบทดสอบก่อนเรียน / แบบทดสอบหลังเรียน	1. หนังสือเรียนสุขศึกษา 2. หนังสือเสริมประสบการณ์ 3. สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อวิดีโอ 4. Internet 5. Power Point

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระกาเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** 3

รายวิชา สุขศึกษา 6 **รหัสวิชา** พ23103 **ผู้จัดทำ** นายสราวุธ พรหมมาศ

หน่วยการเรียนรู้ 14 **เรื่อง** การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย **เวลา** 4 **ชั่วโมง**

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์	สาระการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและประเมินผล	สื่อการเรียนรู้
ตัวชี้วัด ปลายทาง พ.4.1 ม.3/5 ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	K : นักเรียนอธิบายความหมายและความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้ P : นักเรียนสามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยตนเอง A : นักเรียนพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	1. อธิบายความหมายและความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้ 2. วิเคราะห์การพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้ 3. ทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยตนเอง	1.ความสามารถในการสื่อสาร 2.ความสามารถในการคิด 3.ความสามารถในการแก้ปัญหา 4.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต 5.ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2. ซื่อสัตย์ สุจริต 3. มีวินัย 4. ใฝ่เรียนเรียนรู้5. อยู่อย่างพอเพียง 6. มุ่งมั่นในการทำงาน 7. รักความเป็นไทย 8. มีจิตสาธารณะ	1. แบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน 2. แบบฝึกหัดประสบการณ์ท้ายบท 3. การนำเสนอผลงาน 4. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	1. ครูกล่าวถึงความสำคัญของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี 2. ครูแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เรียนในการทำกิจกรรมที่เพิ่มสมรรถภาพทางกาย 3. ครูให้นักเรียนเขียนประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี 4. ครูผู้สอนได้แนะนำและอธิบายวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5. ครูให้นักเรียนได้ทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง	แบบทดสอบก่อนเรียน / แบบทดสอบหลังเรียน	1. หนังสือเรียนสุขศึกษา 2. หนังสือเสริมประสบการณ์ 3. สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อวิดีโอ 4. Internet 5. Power Point