

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา 5

รหัสวิชา พ23101

หน่วยการเรียนรู้ 1

เรื่อง ช่วงวัยชีวิต

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผู้จัดทำ นายสรารัฐ พรหมมาศ

เวลา 4 ชั่วโมง

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์	สาระการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและประเมินผล	สื่อการเรียนรู้
ตัวชี้วัด ระหว่างทาง พ 1.1 ม. 3/1 นักเรียน สามารถ อธิบายการ เปลี่ยนแปลง ในด้านต่างๆ ของแต่ละวัย ได้	K : นักเรียนอธิบายการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัยได้ P : นักเรียนเข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย A : นักเรียนสามารถเสนอแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย	1. วัยทารก 2. วัยก่อนเรียน 3. วัยเรียน 4. วัยรุ่น 5. วัยผู้ใหญ่ 6. วัยสูงอายุ 7. แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย	1. ความสามารถในการสื่อสาร 2. ความสามารถในการคิด 3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต 4. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	1. ซื่อสัตย์สุจริต 2. มีวินัย 3. ใฝ่เรียนรู้ 4. มุ่งมั่นในการทำงาน 5. รักความเป็นไทย 6. มีจิตสาธารณะ	1.แบบทดสอบก่อนเรียน / หลังเรียน 2. แบบฝึกหัดฝึกประสบการณ์ทำยบท	การจัดการเรียนรู้ที่เน้น ผู้เรียน เป็น ศูนย์ กลาง โดย ครูผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ศึกษาด้วยตนเองและแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง โดยครูผู้สอนจะช่วยอำนวยความสะดวกในการทำงานของนักเรียนและให้คำปรึกษา	แบบทดสอบก่อนเรียน / แบบทดสอบหลังเรียน	1. หนังสือเรียนสุขศึกษา 2. หนังสือเสริมประสบการณ์ 3. สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อวิดีโอ 4. Internet 5. PowerPoint

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา 5

รหัสวิชา พ23101

หน่วยการเรียนรู้ 2

เรื่อง ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อวัยรุ่น

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผู้จัดทำ นายสรารัฐ พรหมมาศ

เวลา 2 ชั่วโมง

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์	สาระการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและประเมินผล	สื่อการเรียนรู้
ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 1.1 ม. 3/2 อธิบายอิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นได้	K : นักเรียนอธิบายอิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นได้ P : นักเรียนปฏิบัติตนได้ตามคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นได้ A : นักเรียนสามารถเสนอแนะแนวทางการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นให้สอดคล้องกับความคาดหวังของสังคม	อิทธิพลของสังคมและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น แนวทางการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นให้สอดคล้องกับความคาดหวังของสังคม	1. ความสามารถในการสื่อสาร 2. ความสามารถในการคิด 3. ความสามารถในการแก้ปัญหา 4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต 5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	1. ซื่อสัตย์สุจริต 2. มีวินัย 3. ใฝ่เรียนรู้ 4. มุ่งมั่นในการทำงาน 5. มีจิตสาธารณะ	1. แบบทดสอบก่อนเรียน / หลังเรียน 2. แบบฝึกหัดฝึกประสบการณ์การทำงาน	1. นักเรียนร่วมสำรวจความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ สังคม ของตนเองและเพื่อนร่วมชั้นเรียน 2. นักเรียนแบ่งกลุ่มศึกษาแนวทางการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นให้สอดคล้องกับความคาดหวังของสังคมตัวแทนกลุ่มนำเสนอความเห็นของกลุ่ม	แบบทดสอบก่อนเรียน / หลังเรียน	1. หนังสือเรียนสุขศึกษา 2. หนังสือเสริมประสบการณ์ 3. สื่อสิ่งพิมพ์สื่อวิดีโอ 4. Internet 5. PowerPoint

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา 5

รหัสวิชา พ23101

หน่วยการเรียนรู้ 3

เรื่อง อิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีต่อวัยรุ่น

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผู้จัดทำ นายสรารัฐ พรหมมาศ

เวลา 2 ชั่วโมง

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์	สาระการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและประเมินผล	สื่อการเรียนรู้
ตัวชี้วัดปลายทาง พ 1.1 ม. 3/3 วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นได้ และนักเรียนสามารถเลือกใช้สื่อโฆษณาได้อย่างเหมาะสม	K : นักเรียนสามารถวิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นได้ P : นักเรียนเลือกใช้สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นได้ A : นักเรียนมีทัศนคติที่สร้างสรรค์ต่อการใช้สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นได้เหมาะสม	1. ความหมายและความสำคัญของสื่อโฆษณา 2. ประเภทของสื่อโฆษณา 3. วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	1. ความสามารถในการสื่อสาร 2. ความสามารถในการคิด 3. ความสามารถในการแก้ปัญหา 4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต 5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	1. ซื่อสัตย์สุจริต 2. มีวินัย 3. ใฝ่เรียนรู้ 4. มุ่งมั่นในการทำงาน	1. แบบทดสอบก่อนเรียน / หลังเรียน 2. แบบฝึกหัดฝึกประสบการณ์ทำ	1. นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อศึกษาโฆษณาประเภทต่าง ๆ ที่กลุ่มตนเองสนใจ พร้อมทั้งส่งรายงาน 2. นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อเลือกการโฆษณาเรื่องใดเรื่องหนึ่งมาเขียนสรุปสาระสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการโฆษณาแล้วนำเสนอหน้าชั้นเรียน	แบบทดสอบก่อนเรียน / แบบทดสอบหลังเรียน	1. หนังสือเรียนสุขศึกษา 2. หนังสือเสริมประสบการณ์ 3. สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อวิดีโอ 4. Internet 5. ฉลากโฆษณา 6. PowerPoint

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา 5

หน่วยการเรียนรู้ 4

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

รหัสวิชา พ23101

เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผู้จัดทำ นายสรารัฐ พรหมมาศ

เวลา 2 ชั่วโมง

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์	สาระการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและประเมินผล	สื่อการเรียนรู้
ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 2.1 ม. 3/1 นักเรียนปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ที่เหมาะสมกับวัยของตนได้	K : นักเรียนสามารถอธิบายความหมายและองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ได้ P : นักเรียนปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ที่เหมาะสมกับวัยของตนได้ A : นักเรียนทราบถึงการอนามัยแม่และเด็กและระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ได้ถูกต้อง	1. ความหมายของอนามัยเจริญพันธุ์ 2. การวางแผนครอบครัว 3. การอนามัยแม่และเด็ก	1. ความสามารถในการสื่อสาร 2. ความสามารถในการคิด 3. ความสามารถในการแก้ปัญหา 4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	1. ซื่อสัตย์สุจริต 2. มีวินัย 3. ใฝ่เรียนรู้ 4. อยู่อย่างพอเพียง	1. แบบทดสอบก่อนเรียน / หลังเรียน 2. แบบฝึกหัดฝึกประสบการณ์ทำยบท	1. ครูอธิบายความหมายอนามัยเจริญพันธุ์ และการวางแผนครอบครัว พร้อมทั้งให้นักเรียนช่วยกันสรุปเนื้อหา 2. นักเรียนนำข้อปัญหาการตั้งครรภ์จากสื่อต่างๆ มาวิเคราะห์คนละ 1 ข้อ	แบบทดสอบก่อนเรียน / แบบทดสอบหลังเรียน	1. หนังสือเรียนสุขศึกษา 2. หนังสือเสริมประสบการณ์ 3. สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อวิดีโอ 4. Internet 5. PowerPoint

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา 5

หน่วยการเรียนรู้ 5

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

รหัสวิชา พ23101

เรื่อง ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผู้จัดทำ นายสรารัฐ พรหมมาศ

เวลา 2 ชั่วโมง

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์	สาระการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและประเมินผล	สื่อการเรียนรู้
ตัวชี้วัด ระหว่างทาง พ 2.1 ม.3/2 ม. 3/3 นักเรียน สามารถ อธิบายและ วิเคราะห์ สาเหตุของ การเกิด ปัญหาความ ขัดแย้งใน ครอบครัวได้	K : นักเรียนสามารถ อธิบายและวิเคราะห์ สาเหตุของการเกิด ปัญหาความขัดแย้ง ในครอบครัวได้ P : นักเรียนสามารถ หาแนวทางการแก้ไข ปัญหาความขัดแย้ง ในครอบครัว A : นักเรียนสามารถ บอกวิธีการสร้าง ครอบครัวที่อบอุ่นได้	1. ครอบครัว อบอุ่น 2. ความขัดแย้งใน ครอบครัว 3. แนวทางการ ป้องกันความขัด แย้งในครอบครัว 4. ทักษะการ แก้ไขปัญหาความ ขัดแย้งภายใน ครอบครัว	1.ความสามารถ ในการสื่อสาร 2.ความสามารถ ในการคิด 3.ความสามารถ ในการแก้ปัญหา 4.ความสามารถ ในการใช้ทักษะ ชีวิต	1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2. ซื่อสัตย์ สุจริต 3. มีวินัย 4. อยู่อย่าง พอเพียง 5. รักความเป็น ไทย 6. มีจิตสาธารณะ	1. แบบทดสอบ ก่อนเรียน / หลังเรียน 2. แบบฝึกหัด ฝึกประสบ การณ์ทำบทบาท	1. ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม และให้ระดมความคิดใน หัวข้อ ปัญหาในครอบครัว พร้อมทั้งส่งตัวแทน ออกมานำเสนอปัญหาที่ กลุ่มตนเองเลือก 2. ปรี้นรูปปัญหา ครอบครัวมาคนละ 1 แผ่น พร้อมทั้งวิเคราะห์ สาเหตุและแนวทางแก้ไข ปัญหาอย่างเหมาะสม	แบบทดสอบ ก่อนเรียน / แบบทดสอบ หลังเรียน	1. หนังสือ เรียนสุขศึกษา 2. หนังสือ เสริมประสบ การณ์ 3. สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อวิดีโอ 4. Internet 5. PowerPoint

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา 5

รหัสวิชา พ23101

หน่วยการเรียนรู้ 6

เรื่อง อาหารตามวัย

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผู้จัดทำ นายสรารัฐ พรหมมาศ

เวลา 2 ชั่วโมง

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์	สาระการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและประเมินผล	สื่อการเรียนรู้
ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม. 3/1 ม. 3/3 ม. 3/4 นักเรียนสามารถวิเคราะห์และกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยได้	K : นักเรียนอธิบายความหมายของอาหาร คุณค่าของอาหารและการสร้างเสริมสุขภาพได้ P : นักเรียนสามารถวิเคราะห์และกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยได้ A : นักเรียนแนะนำวิธีบริโภคอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการและความประหยัด	1. ความหมายของอาหารและการสร้างเสริมสุขภาพ 2. คุณค่าของอาหารกับการสร้างเสริมสุขภาพ 3. ข้อเสนอแนะในการบริโภคอาหาร 4. ความสำคัญของการกำหนดรายการอาหาร 5. การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย	1.ความสามารถในการสื่อสาร 2.ความสามารถในการคิด 3.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	1. ซื่อสัตย์สุจริต 2. มีวินัย 3. ใฝ่เรียนรู้ 4. อยู่อย่างพอเพียง 5. มุ่งมั่นในการทำงาน	1. แบบทดสอบก่อนเรียน / หลังเรียน 2. แบบฝึกหัดฝึกประสบการณ์ทำแบบทดสอบ	1. จัดบอร์ดความหมายของอาหารและการสร้างเสริมสุขภาพ คุณค่าของอาหารและการสร้างเสริมสุขภาพ และข้อเสนอแนะในการบริโภคอาหาร ตามความสนใจของกลุ่มนักเรียน 2. นักเรียนศึกษาใบความรู้แบบ (Home Group) เพื่อเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้น ๆ เพื่อนำไปถ่ายทอดความรู้ให้กับสมาชิกในกลุ่ม	แบบทดสอบก่อนเรียน / หลังเรียน	1. หนังสือเรียนสุขศึกษา 2. หนังสือเสริมประสบการณ์ 3. สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อวิดีโอ 4. Internet 5.PowerPoint

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา 5

หน่วยการเรียนรู้ 7

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้าง เสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

รหัสวิชา พ23101

เรื่อง โรคติดต่อและไม่ติดต่อ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผู้จัดทำ นายสราวุธ พรหมมาศ

เวลา 4 ชั่วโมง

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์	สาระการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและประเมินผล	สื่อการเรียนรู้
ตัวชี้วัด ปลายทาง พ 4.1 ม. 3/2 ม. 3/5 วิเคราะห์ สาเหตุ อาการ การ ติดต่อ แนว ทางการ ป้องกันของ โรคติดต่อ และไม่ ติดต่อได้	K : นักเรียนสามารถ อธิบายความหมาย ของโรคติดต่อและ โรคไม่ติดต่อได้ P : นักเรียนสามารถ ปฏิบัติตนให้ห่างไกล จากโรคติดต่อและไม่ ติดต่อได้ A : นักเรียน วิเคราะห์สาเหตุ อาการ การติดต่อ แนวทางการป้องกัน ของโรคติดต่อและไม่ ติดต่อได้	1. ความหมายของ โรคติดต่อและโรคไม่ ติดต่อ 2. สถานการณ์โรคที่ ทำให้คนไทยเสียชีวิต 3. โรคติดต่อ : สาเหตุ อาการ การติดต่อ และแนวทางการ ป้องกัน 4. โรคไม่ติดต่อ : สาเหตุ อาการ และ แนวทางการป้องกัน	1.ความสามารถ ในการคิด 2.ความสามารถ ในการแก้ปัญหา 3.ความสามารถ ในการใช้ทักษะ ชีวิต	1. มีวินัย 2. ใฝ่เรียนรู้ 3. มุ่งมั่นใน การทำงาน 4. มีจิต สาธารณะ	1. แบบทดสอบ ก่อนเรียน / หลังเรียน 2. แบบฝึกหัด ฝึกประสบ การณ์ท้ายบท	1. นักเรียนหาสาเหตุ ของการเกิดโรคติดต่อ และไม่ติดต่อ พร้อมทั้ง หาแนวทางการป้องกัน โรค 2. นักเรียนแบ่งกลุ่มออก 10 กลุ่มจำนวนเท่าๆ กัน ตามความสนใจ เลือก โรคติดต่อหรือไม่ติดต่อที่ ทำให้คนไทยเสียชีวิต มากที่สุด พร้อมทั้งสรุป เนื้อหา ส่งตัวแทน ออกมานำเสนอหน้าชั้น เรียน	แบบทดสอบ ก่อนเรียน / แบบทดสอบ หลังเรียน	1. หนังสือ เรียนสุข ศึกษา 2. หนังสือ เสริมประสบ การณ์ 3. สื่อ สิ่งพิมพ์ สื่อวิดีโอ 4. Internet 5.PowerPoint

