

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รหัสวิชา 31101 รายวิชา สุขศึกษา 1

ผู้จัดทำ นายศราวุธ ชินสุภางค์ภิเมช

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบอวัยวะของร่างกาย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ระบบอวัยวะของร่างกาย

เวลา 4 ชั่วโมง

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะ สำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
ตัวชี้วัด ปลายทาง พ 1.1 ม. 4-6/1	1. อธิบายหลักการทำงานของระบบผิวหนัง ระบบโครงกระดูก และ ระบบกล้ามเนื้อได้อย่าง ถูกต้อง 2. อธิบายหลักการดำรง และเสริมสร้าง ประสิทธิภาพการ ทำงานของระบบผิวหนัง ระบบ โครงกระดูกและ ระบบกล้ามเนื้อได้อย่าง ถูกต้อง 3. นักเรียนอธิบาย หลักการเสริมสร้างและ ดำรงประสิทธิภาพการ ทำงานของระบบผิวหนัง ได้อย่างถูกต้อง	1. ระบบผิวหนัง 2. ระบบโครงกระดูก 3. ระบบกล้ามเนื้อ	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. ผลการ ค้นคว้าหาข้อมูล และนำเสนอ 2. สื่อการยัด เยียด กล้ามเนื้อเพื่อ หลีกเลี่ยงภาวะ Office Syndrome	1. จัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ 2. จัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ ศูนย์การเรียนรู้ 3. จัดการเรียนรู้แบบวิธีการ อภิปรายร่วมกันแสดงความคิดเห็น ร่วมกันในชั้นเรียน ระหว่างผู้เรียนและผู้สอน 4. จัดการเรียนรู้แบบบรรยาย 5.จัดการเรียนรู้โดยการ อภิปรายร่วมกันในชั้นเรียน	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	1.หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน หนังสือเสริม ฝึกประสบการณ์ สุขศึกษา 4 ชั้นม. 4 ของ บริษัท สำนักพิมพ์ เอมพันธ์ จำกัด 2.วีดิทัศน์ รูปภาพประกอบ 3.สื่อ Internet 4. Powerpoint

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รหัสวิชา 31101 รายวิชา สุขศึกษา 1

ผู้จัดทำ นายศราวุธ ชินสุภางค์ภิเมช

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบอวัยวะของร่างกาย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ระบบอวัยวะของร่างกาย

เวลา 4 ชั่วโมง

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะ สำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
	4.นักเรียนอธิบาย หลักการเสริมสร้าง และดำรง ประสิทธิภาพการ ทำงานของระบบ กระดูกได้ 5.นักเรียนอธิบาย หลักการเสริมสร้าง และดำรง ประสิทธิภาพการ ทำงานของระบบ กล้ามเนื้อ							

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รหัสวิชา 31101 รายวิชา สุขศึกษา 1

ผู้จัดทำ นายศราวุธ ชินสุภางค์ภิเมช

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การวางแผนพัฒนาสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 การวางแผนพัฒนาสุขภาพ

เวลา 2 ชั่วโมง

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมการดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะ สำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
ตัวชี้วัด ระหว่างทาง พ 4.1 ม. 4-6/7 พ 1.1 ม. 4-6/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 4.1 ม. 4-6/5	1. อธิบายแนวทางใน การวางแผนการดูแล สุขภาพตามภาวะ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของตนเอง และบุคคลใน ครอบครัว 2. อธิบายกระบวนการ การเจริญเติบโต และ พัฒนาการตามวัยได้ 3. อธิบายขั้นตอน การวางแผนในการ ดูแลสุขภาพของ ตนเอง และบุคคลใน ครอบครัวได้	1. ความหมายของ สุขภาพ 2. ความหมายของการ วางแผนพัฒนาสุขภาพ 3. ความสำคัญของการ วางแผนพัฒนาสุขภาพ 4. การวางแผนพัฒนา สุขภาพตนเอง 5. ความสำคัญของการ วางแผนพัฒนาสุขภาพ 6. การวางแผนพัฒนา สุขภาพตนเอง ครอบครัว	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.มีจิตสาธารณะ	1. การวางแผนพัฒนา สุขภาพตนเอง	1. จัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ 2. จัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ กระบวนการ Active Learning 5 Step 3. จัดการเรียนรู้แบบการ บรรยาย	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	1.หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน หนังสือเสริม ฝึก ประสบการณ์ สุขศึกษา 4 ชั้นม. 4 ของ บริษัท สำนักพิมพ์เอม พันธ์ จำกัด 2.วีดิทัศน์ รูปภาพ ประกอบ 3.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 4. Powerpoint 5. ใบงาน

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รหัสวิชา 31101 รายวิชา สุขศึกษา 1

ผู้จัดทำ นายศราวุธ ชินสุภางค์ภิเมช

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง สิทธิผู้บริโภคและสื่อโฆษณากับสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 สิทธิผู้บริโภค

เวลา 4 ชั่วโมง

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมการดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะ สำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
ตัวชี้วัด ระหว่างทาง พ 4.1 ม. 4-6/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 4.1 ม. 4-6/3	1. อธิบาย ความหมายของ ผู้บริโภคและการ บริโภคได้อย่าง ถูกต้อง 2. อธิบายหลักการ ปฏิบัติตนให้ถูกต้อง ตามสิทธิของ ผู้บริโภคได้ 3. อธิบายกฎหมาย และหน่วยงานที่ เกี่ยวข้องกับการ คุ้มครองผู้บริโภคได้ 4. อธิบายหลักการ ปฏิบัติตนให้ถูกต้อง ตามสิทธิของ ผู้บริโภคได้ 5. อธิบายกฎหมาย และหน่วยงานที่ เกี่ยวข้องกับการ คุ้มครองผู้บริโภคได้	1. ความหมายของการ บริโภคและผู้บริโภค 2. สถานการณ์มีปัญห ของผู้บริโภค 3. สิทธิผู้บริโภค 4. แนวทางการเลือก บริโภคอย่างฉลาดและ ปลอดภัย 5. การปฏิบัติตนตามสิทธิ ผู้บริโภค 6. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง กับการคุ้มครองผู้บริโภค 7. กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับ การคุ้มครองผู้บริโภค	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.มีจิตสาธารณะ	1. การวิเคราะห์ สื่อโฆษณา ผลิตภัณฑ์เพื่อ สุขภาพ ที่มีผลต่อ ผู้บริโภค	1. จัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ 2. จัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ การอธิบายถามตอบ 3. จัดการเรียนรู้แบบ การอภิปราย 4. จัดการเรียนรู้แบบสถานการณ์ จำลอง	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	1.หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน หนังสือเสริม ฝึก ประสบการณ์ สุขศึกษา 4 ชั้นม. 4 ของ บริษัท สำนักพิมพ์เอม พันธ์ จำกัด 2.วีดิทัศน์ รูปภาพ ประกอบ 3.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 4. Powerpoint 5. ใบงาน

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รหัสวิชา 31101 รายวิชา สุขศึกษา 1

ผู้จัดทำ นายศราวุธ ชินสุภางค์ภิเมช

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ใส่ใจความปลอดภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจความปลอดภัย

เวลา 4 ชั่วโมง

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 5.1:ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะ สำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
ตัวชี้วัด ระหว่างทาง พ 5.1 ม. 4-6/4 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 5.1 ม. 4-6/5	1. อธิบายแนวทาง ในการป้องกันและ หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อ สุขภาพอุบัติเหตุ 2. อธิบายแนวทาง ในการวางแผนเพื่อ ลดอุบัติเหตุ 3. อธิบายวิธีการใน การจัดกิจกรรมเพื่อ สร้างเสริมความ ปลอดภัยชุมชน	1. ภัยและแนวทางการลด อุบัติเหตุและสร้างความ ปลอดภัยในสถานศึกษา 2. ภัยและแนวทางการลด อุบัติเหตุและการสร้าง เสริมความปลอดภัยใน การเดินทาง 3. ภัยและแนวทางการลด อุบัติเหตุและสร้างเสริม ความปลอดภัยในการ ประกอบอาชีพ 4. ภัยและแนวทางการ ปฏิบัติตนเมื่อเกิดภัยที่ไม่ คาดคิด 5. การวางแผนและการมี ส่วนร่วมสร้างเสริมความ ปลอดภัยในชุมชน	1. ความสามารถ ในการสื่อสาร 2. ความสามารถ ในการคิด 3. ความสามารถ ในการ แก้ปัญหา 4. ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต 5. ความสามารถ ในการใช้ เทคโนโลยี	1.รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2.ซื่อสัตย์สุจริต 3.มีวินัย 4.ใฝ่เรียนรู้ 5.อยู่อย่าง พอเพียง 6.มุ่งมั่นในการ ทำงาน 7.รักความเป็น ไทย 8.มีจิตสาธารณะ	1. การสำรวจ พื้นที่เสี่ยงใน สถานศึกษา และแนวทาง การแก้ไข	1. จัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ 2. จัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ กระบวนการกลุ่ม 3. จัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ การแสดงบทบาทสมมติ	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	1.หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน หนังสือเสริม ฝึก ประสบการณ์ สุขศึกษา 4 ชั้นม. 4 ของ บริษัท สำนักพิมพ์อม พันธ์ จำกัด 2.วีดิทัศน์ รูปภาพ ประกอบ 3.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 4. Powerpoint 5. ใบงาน

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รหัสวิชา 31101 รายวิชา สุขศึกษา 1

ผู้จัดทำ นายศราวุธ ชินสุภางค์ภิเมช

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ใส่ใจความปลอดภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจความปลอดภัย

เวลา 3 ชั่วโมง

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 5.1:ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะ สำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
		6. การสร้างเสริมความปลอดภัยเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการจราจร 7. การสร้างเสริมความปลอดภัยเพื่อป้องกันภัยธรรมชาติ 8. การสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชนที่มีแหล่งท่องเที่ยว 9. การสร้างเสริมความปลอดภัยเพื่อป้องกันปัญหาอาชญากรรม						

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รหัสวิชา 31101 รายวิชา สุขศึกษา 1

ผู้จัดทำ นายศราวุธ ชินสุภางค์ภิเมช

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง สารเสพติดให้โทษ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 สารเสพติดให้โทษ

เวลา 4 ชั่วโมง

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะ สำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
ตัวชี้วัด ระหว่างทาง พ 5.1 ม. 4-6/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 5.1 ม. 4-6/1	1. อธิบายสาเหตุและ พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อ การใช้สารเสพติดได้ อย่างถูกต้อง 2. อธิบายแนวทาง ป้องกันความเสี่ยงต่อ การใช้สารเสพติดได้ 3. อธิบายบทลงโทษ ทางกฎหมายที่เกิดจาก การครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสาร เสพติดแก่ชุมชน ครอบครัว และสังคม ส่วนรวม ฯลฯ ได้อย่าง ชัดเจน 4. อธิบายความสำคัญ ของการจัดกิจกรรม ป้องกันความเสี่ยงใน การใช้สารเสพติด	1. ศึกษาตัวชี้วัดและ สาระการเรียนรู้ หลักสูตรแกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา และกำหนดเป้าหมาย การเรียนรู้ 2. ศึกษาเนื้อหาสาระ เรื่อง สารเสพติด ให้โทษ 3. วางแผนการจัดการ เรียนการสอน และ เตรียมสื่อ/นวัตกรรม	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.มีจิตสาธารณะ	1. การสร้าง ชิ้นงานรณรงค์ และให้ความรู้ สารเสพติดให้ โทษ	1. จัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ 2. จัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ LT (Learning Together) 3. จัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ การบรรยาย 4.จัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ ร่วมมือโดยใช้กระบวนการกลุ่ม	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	1.หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน หนังสือเสริม ฝึก ประสบการณ์ สุขศึกษา 4 ชั้นม. 4 ของ บริษัท สำนักพิมพ์เอม พันธ์ จำกัด 2.วีดิทัศน์ รูปภาพ ประกอบ 3.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 4. Powerpoint 5. ใบงาน

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รหัสวิชา 31101 รายวิชา สุขศึกษา 1

ผู้จัดทำ นายศราวุธ ชินสุรางค์ภิเมช

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง สัมพันธดี มิไมตรี เลี่ยงความขัดแย้ง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 สัมพันธดี มิไมตรี เลี่ยงความขัดแย้ง

เวลา 8 ชั่วโมง

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมการดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะ สำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
ตัวชี้วัด ระหว่างทาง พ 2.1 ม. 4-6/4 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 2.1 ม. 4-6/3	1. อธิบายการสร้าง เสริมสัมพันธภาพอัน ดีระหว่างบุคคล ครอบครัวและเพื่อน 2. มีความรู้ ความ เข้าใจ ด้านทักษะใน การดำเนินชีวิต 3. มีความรู้ความ เข้าใจถึงสถานการณ์ เสี่ยง ที่อาจทำให้ เกิดอันตรายต่อ สุขภาพ	1. ทักษะที่จำเป็นในการ สร้างและรักษา สัมพันธภาพที่ดี ระหว่าง บุคคล 2. ความขัดแย้ง 3. ปัญหาความขัดแย้ง 4. สาเหตุของความ ขัดแย้ง 5. ผลกระทบของความ ขัดแย้ง 5. แนวทางในการ ป้องกันและแก้ปัญหาที่ เกิดจากความขัดแย้ง	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.มีจิตสาธารณะ	1. การสร้างสรรค์ สื่อสร้างสรรค์ สังคม “สัมพันธดี มิไมตรี เลี่ยง ความขัดแย้ง”	1. จัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ 2. จัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ ร่วมมือ 3. จัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ การอภิปราย 4. จัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ การบรรยาย	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2.ด้านทักษะ กระบวนการ 3.ด้าน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	1.หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน หนังสือเสริม ฝึกประสบการณ์ สุขศึกษา 4 ชั้นม. 4 ของ บริษัท สำนักพิมพ์ เอมพันธ์ จำกัด 2.วีดิทัศน์ รูปภาพประกอบ 3.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 4. Powerpoint 5. ใบงาน

บันทึกการจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รหัสวิชา 31101 รายวิชา สุขศึกษา 1

ผู้จัดทำ นายศราวุธ ชินสุรางค์ภิเมช

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 การเสริมสร้างสมรรถภาพ

เวลา 4 ชั่วโมง

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมการดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สมรรถนะ สำคัญ ของผู้เรียน	คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	กิจกรรมการเรียนรู้	การวัดผลและ ประเมินผล	สื่อ การเรียนรู้
ตัวชี้วัด ระหว่างทาง พ 4.1 ม. 4-6/7 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 4.1 ม. 4-6/5	1. อธิบายการวางแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและกลไก 2. อธิบายการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและทางกลไก 3. คุณค่าของการมีสมรรถภาพที่ดี 4. แนวทางการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก 5. กางวางแผนและปฏิบัติตามแผนปฏิบัติสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพกลไก 5. ข้อคำนึงในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	1. ความหมายของสมรรถภาพทางกาย 2. ประเภทของสมรรถภาพทางกาย 3. คุณค่าของการมีสมรรถภาพที่ดี	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. ผลการทำแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนเรียน/หลังเรียน 2. การวิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	1. จัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ 2. จัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบร่วมมือโดยใช้กระบวนการกลุ่ม 3. จัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบการฝึกปฏิบัติ	3 ด้าน 1. ด้านความรู้ ความเข้าใจ 2. ด้านทักษะกระบวนการ 3. ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์	1. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานหนังสือเสริมฝึก ประสบการณ์ สุขศึกษา 4 ชั้นม. 4 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด 2. วีดิทัศน์รูปภาพประกอบ 3. ข่าวสารสื่อสิ่งพิมพ์ 4. Powerpoint 5. ใบงาน