

แผนการจัดการเรียนรู้

รายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษา

ม.1

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ม.๑



- พรสุข หุ่นจินตน์ • ประภาเพ็ญ สุวรรณ
- สุริย์พันธุ์ วรพทธร • อนันต์ นาลารัตน์



กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑



แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษา

ม.1

ตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ผู้เรียบเรียง

นายนิรันดร์ กำจัดภัย

บรรณาธิการ

นางฉัตรวลัย ดุષฎีธรรม

นางสาวมิน ชมเพ็ญ

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ



www.aksorn.com

จัดพิมพ์และจำหน่ายทั่วประเทศโดย

บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจก. จำกัด

142 ถนนตะนาว เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200

โทร./แฟกซ์: 0 2622 2999 (อัตโนมัติ 20 คู่สาย)

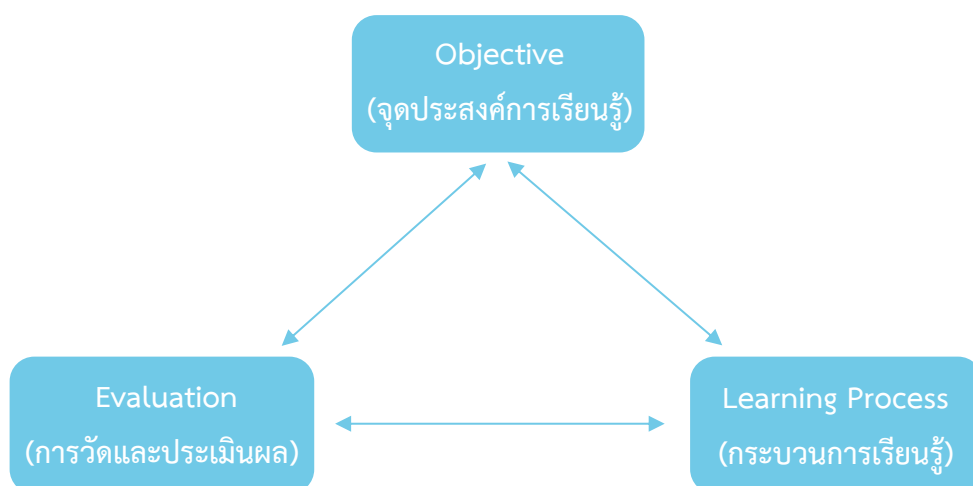


คำนำ

ตามที่กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศใช้มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา และตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทางตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เพื่อให้สถานศึกษานำไปใช้เป็นกรอบทิศทางการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา วางแผนการจัดการเรียนการสอนและจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ความสามารถ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ตามเป้าหมายของหลักสูตร ตลอดจนให้เกิดผลสำเร็จตามเจตนารมณ์ของการปฏิรูปการศึกษา ดังนั้น ขั้นตอนการนำหลักสูตรสถานศึกษาไปปฏิบัติจริงในชั้นเรียนของผู้สอน จึงจัดเป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนาผู้เรียน

บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด จึงได้จัดทำแผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพื่อให้ผู้สอนใช้เป็นแนวทางวางแผนจัดการเรียนรู้แก่ผู้เรียน โดยจัดทำเป็นหน่วยการเรียนรู้อิงมาตรฐานและออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง โดยเน้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) อันจะช่วยให้ผู้ปกครองและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการประเมินคุณภาพการศึกษา สามารถมั่นใจในผลการเรียนรู้และคุณภาพของผู้เรียนที่มีหลักฐานตรวจสอบผลการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ

คณะผู้จัดทำได้ออกแบบแผนการจัดการเรียนรู้โดยยึดองค์ประกอบของการจัดการเรียนรู้ที่สำคัญ 3 ส่วน ที่เรียกว่า “OLE” โดยมีการตั้งจุดประสงค์การเรียนรู้ (Objective) ที่สอดคล้องกับตัวชี้วัดระหว่างทาง ตัวชี้วัดปลายทาง และสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางฯ เป็นตัวเริ่มต้น และมีกระบวนการเรียนรู้ (Learning Process) ซึ่งประกอบด้วย สาระสำคัญ เนื้อหาวิชา สื่อการเรียนรู้ และกิจกรรมการเรียนรู้ ที่จะนำไปสู่การบรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ตั้งไว้ สุดท้ายมีการวัดและประเมินผล (Evaluation) เพื่อตรวจสอบและบ่งชี้ว่าผู้เรียนได้มีพัฒนาการทางด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ เป็นไปตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ตั้งไว้ มากหรือน้อยเพียงใด ซึ่งมีการใช้เครื่องมือในการวัดและประเมินผลที่หลากหลายมาตรวจสอบ โดยแสดงความสัมพันธ์เชื่อมโยงองค์ประกอบของการจัดการเรียนรู้ได้ ดังแผนภาพต่อไปนี้





สำหรับหน่วยการเรียนรู้อิงมาตรฐาน คณะผู้จัดทำได้ดำเนินการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องตามรูปแบบที่สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษากำหนดขึ้น เพื่อเป็นเอกภาพเดียวกันตามองค์ประกอบต่อไปนี้

องค์ประกอบของหน่วยการเรียนรู้อิงมาตรฐาน

หน่วยการเรียนรู้ที่

เวลาเรียน ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

1.1 ตัวชี้วัดระหว่างทาง

.....

1.2 ตัวชี้วัดปลายทาง

.....

2. สาระการเรียนรู้

2.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง

.....

2.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น (ถ้ามี)

.....

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

.....

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนและคุณลักษณะอันพึงประสงค์

.....

5. ชิ้นงาน/ภาระงาน (รวบยอด)

.....

6. การวัดและประเมินผล

6.1 การประเมินชิ้นงาน/ภาระงาน (รวบยอด)

6.2 การประเมินก่อนเรียน

(ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ประจำหน่วยการเรียนรู้)

6.3 การประเมินระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

6.4 การประเมินหลังเรียน

(ทำแบบทดสอบหลังเรียน ประจำหน่วยการเรียนรู้)

7. กิจกรรมการเรียนรู้

.....

8. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

.....



องค์ประกอบของแผนการจัดการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่

เรื่อง

ชั้น

หน่วยการเรียนรู้ที่

ระยะเวลา ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

1.1 ตัวชี้วัดระหว่างทาง

.....

1.2 ตัวชี้วัดปลายทาง

.....

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

.....

3. สาระการเรียนรู้

3.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง

.....

3.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น (ถ้ามี)

.....

4. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

.....

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนและคุณลักษณะอันพึงประสงค์

.....

6. กิจกรรมการเรียนรู้ (Active Learning)

.....

7. การวัดและประเมินผล

.....

8. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

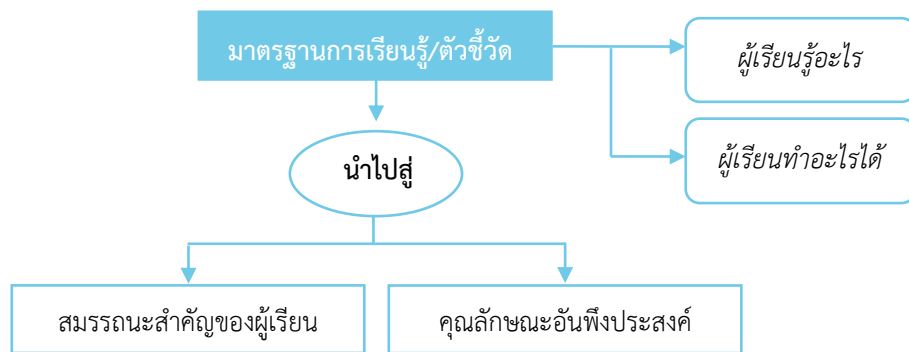
.....



โดยผู้สอนสามารถนำแผนการจัดการเรียนรู้เล่มนี้ ไปเป็นคู่มือวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบการใช้หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ทางบริษัทฯ จัดพิมพ์จำหน่าย โดยออกแบบการเรียนรู้ (Instructional Design) ตามหลักการสำคัญ คือ

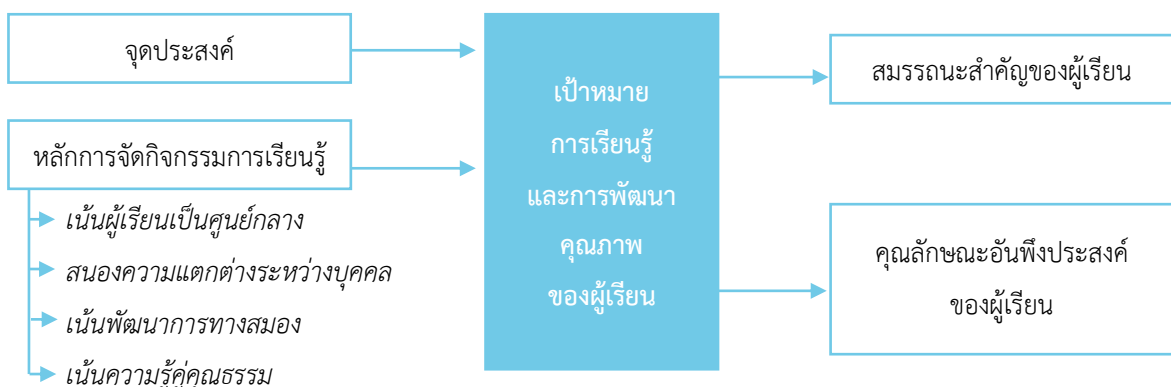
1 หลักการจัดการเรียนรู้อิงมาตรฐาน

หน่วยการเรียนรู้แต่ละหน่วยการเรียนรู้ จะกำหนดมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดไว้เป็นเป้าหมาย ในการจัดการเรียนการสอน ผู้สอนจะต้องศึกษาและวิเคราะห์รายละเอียดของมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด ทุกข้อว่า ระบุให้ผู้เรียนต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องอะไร ต้องสามารถลงมือปฏิบัติอะไรได้บ้าง และ ผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดนี้จะนำไปสู่การเสริมสร้างสมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านใดแก่ผู้เรียน



2 หลักการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

เมื่อผู้สอนวิเคราะห์ตัวชี้วัดและความสามารถของผู้เรียนที่จะเกิดตามตัวชี้วัด โดยได้กำหนดจุดประสงค์ การเรียนรู้และเป้าหมายการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรียบร้อยแล้ว จึงกำหนดขอบข่ายสาระการเรียนรู้และ แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติตามขั้นตอนของกิจกรรมการเรียนรู้ที่ ออกแบบไว้จนบรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ทุกข้อ





3 หลักการบูรณาการกระบวนการเรียนรู้สู่มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

เมื่อผู้สอนกำหนดขอบข่ายสาระการเรียนรู้และแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ไว้แล้ว จึงกำหนดรูปแบบการเรียนรู้และกระบวนการเรียนรู้ที่จะฝึกฝนให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ บรรลุผลตามจุดประสงค์การเรียนรู้ โดยเลือกใช้กระบวนการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ที่เป็นเป้าหมายในหน่วยการเรียนรู้ นั้น ๆ เช่น รูปแบบการเรียนการสอนของการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Instructional Models of Cooperative Learning) รูปแบบการเรียนการสอนทักษะกระบวนการเผชิญสถานการณ์ รูปแบบการเรียนการสอนกระบวนการคิดสร้างสรรค์ (Syntectics Instructional Model) ซึ่งกระบวนการเรียนรู้ที่มอบหมายให้ผู้เรียนได้คิดและลงมือปฏิบัตินั้นจะต้องนำไปสู่การพัฒนาสมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียนตามสาระการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

4 หลักการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้และกิจกรรมการเรียนรู้ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ผู้สอนต้องกำหนดขั้นตอนและวิธีปฏิบัติให้ชัดเจน โดยเน้นให้ผู้เรียนได้คิดและลงมือปฏิบัติมากที่สุดตามแนวคิดและวิธีการสำคัญ คือ

- 1) **การเรียนรู้** เป็นกระบวนการทางสติปัญญาที่ผู้เรียนทุกคนต้องใช้สมองในการคิดและทำความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ร่วมกับการลงมือปฏิบัติ ค้นคว้า ทดลอง จนสามารถสรุปเป็นความรู้ได้ด้วยตนเอง และสามารถนำเสนอผลงาน หรือแสดงองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ได้
- 2) **การสอน** เป็นการเลือกวิธีการหรือกิจกรรมที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้ นั้น ๆ และที่สำคัญ คือ ต้องเป็นวิธีการที่สอดคล้องกับสภาพผู้เรียน ผู้สอนจึงต้องเลือกใช้เทคนิคการสอน วิธีการสอน และรูปแบบการสอนอย่างหลากหลาย เพื่อช่วยให้ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างราบรื่นจนบรรลุตัวชี้วัดทุกข้อ
- 3) **รูปแบบการสอน** ควรเป็นวิธีการและขั้นตอนฝึกปฏิบัติที่ส่งเสริมหรือกระตุ้นให้ผู้เรียนสามารถคิดอย่างเป็นระบบ เช่น รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบสืบสอบความรู้ (5Es Instructional Model) รูปแบบการสอน PPP Model
- 4) **วิธีการสอน** ควรเลือกใช้วิธีการสอนที่สอดคล้องกับเนื้อหาของบทเรียน ความถนัด ความสนใจ และสภาพปัญหาของผู้เรียน วิธีสอนที่ดีจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถบรรลุผลการเรียนรู้ในระดับผลสัมฤทธิ์ที่สูง เช่น วิธีการสอนแบบบรรยาย การสาธิต การทดลอง การอภิปรายกลุ่มย่อย การแสดงบทบาทสมมติ การใช้กรณีตัวอย่าง การใช้สถานการณ์จำลอง การใช้ศูนย์การเรียนรู้
- 5) **เทคนิคการสอน** ควรเลือกใช้เทคนิคการสอนที่สอดคล้องกับวิธีการสอน และช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาในบทเรียนได้ง่ายขึ้น สามารถกระตุ้นความสนใจและจูงใจให้ผู้เรียนร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น เทคนิคการใช้ผังกราฟิก (Graphic Organizers) เทคนิคการเล่านิทาน เทคนิคการใช้คำถาม การเล่นเกม การใช้ตัวอย่างกระตุ้นความคิด



- 6) **สื่อการเรียนการสอน** ควรเลือกใช้สื่อที่มีความหลากหลาย ช่วยกระตุ้นความสนใจของผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนทำความเข้าใจในเนื้อหาได้ง่ายขึ้น และทำความเข้าใจให้เนื้อหาสอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ รวมทั้งเป็นเครื่องมือช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้บรรลุตัวชี้วัดได้อย่างราบรื่น เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ เอกสารประกอบการสอน คอมพิวเตอร์ โดยควรเตรียมสื่อต่างๆ ให้ครอบคลุมทั้งสื่อการสอนของผู้สอนและสื่อการเรียนรู้ของผู้เรียน

5 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) เป็นการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้นำความรู้ ทักษะ เจตคติและคุณค่า มาลงมือปฏิบัติกิจกรรมที่มีความหลากหลายด้วยการเรียนรู้ผ่านการคิด การเรียนรู้จากการสำรวจและค้นหา การเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน และการเรียนรู้ผ่านการลงมือทำ เพื่อสร้างความรู้ของตนเอง และสื่อสารได้ด้วยความเข้าใจ จนบรรลุเป้าหมายการเรียนรู้และเกิดสมรรถนะ (Competency)

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) มีหลากหลายวิธี ผู้สอนควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับตัวชี้วัด จุดเน้นของสาระ และธรรมชาติของวิชา โดยเน้นที่ประสิทธิผลของการเรียนรู้ที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

องค์ประกอบของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

การเรียนรู้ผ่านการคิด

เน้นวิธีการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยผู้เรียนจะมีส่วนสำคัญในกระบวนการคิด เพื่อต่อยอดการเรียนรู้ของตนเอง

การเรียนรู้จากการสำรวจและค้นหา

เน้นกระตุ้นให้ผู้เรียนได้สำรวจค้นหา โดยเชื่อมโยงความสนใจและประสบการณ์โดยตรงระหว่างเรื่องที่สอนกับความสนใจของตนเอง

การเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน

เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน และผู้เรียนกับผู้เรียน โดยผู้เรียนสามารถเข้าถึงความรู้ได้ภายใต้การแนะนำของผู้สอน การทำงานร่วมกับเพื่อน รวมถึงมีการสื่อสารและนำเสนอผลงานให้ผู้อื่นได้รับรู้

การเรียนรู้ผ่านการลงมือทำ

เน้นให้ผู้เรียนมีโอกาสดลงมือปฏิบัติกิจกรรมผ่านการร่วมมือกัน วางแผน วิเคราะห์ สังเคราะห์ สร้างชิ้นงานหรือนวัตกรรม

ตัวอย่าง วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

- กระบวนการปฏิบัติ (Practice Teaching)
- วิธีการสอนแบบใช้กรณีตัวอย่าง (Case)
- กระบวนการทางภูมิศาสตร์ (Geo Literacy)
- วิธีสอนโดยใช้สถานการณ์จำลอง (Simulation)
- วิธีสอนแบบแก้ปัญหา (Problem Solving Method)
- วิธีสอนโดยการอภิปรายกลุ่มย่อย (Small Group Discussion)
- การจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน (Brain-Based Learning)
- การเรียนรู้โดยใช้โครงงานเป็นฐาน (Project-Based Learning)
- รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบสืบสอบความรู้ (5Es Instructional Model)
- การเรียนการสอนเน้นมโนทัศน์ (Concept Based Teaching and Learning)
- รูปแบบการสอน PPP Model
- วิธีสอน Task-Based Language Teaching



การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) กับสมรรถนะสัมพันธ์กันอย่างไร

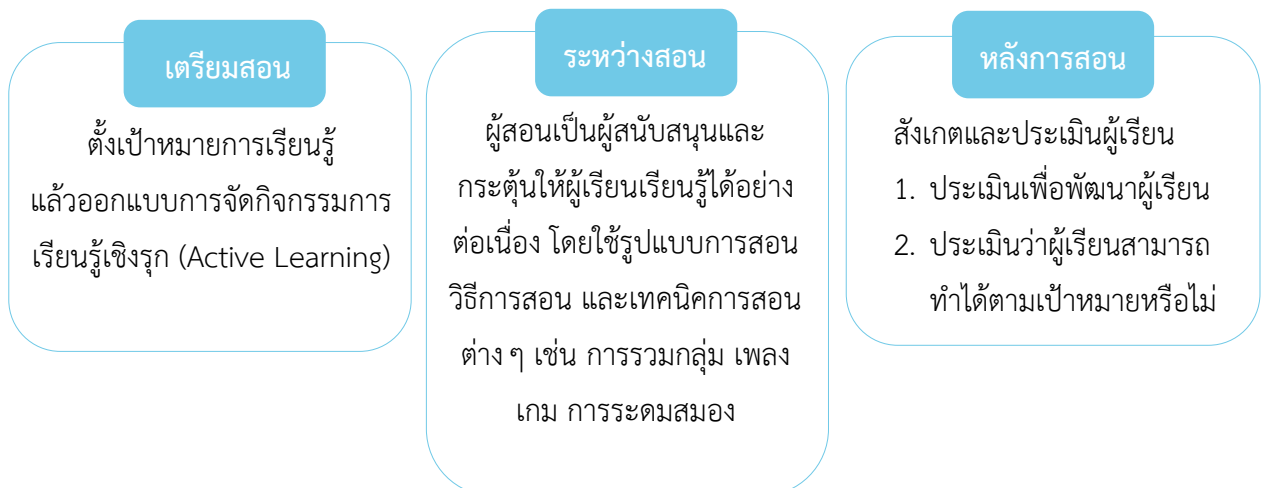
การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) เป็นการออกแบบการจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้นำความรู้ ทักษะ เจตคติและคุณค่า มาลงมือปฏิบัติผ่านกิจกรรมหลากหลายรูปแบบ เพื่อสร้างความรู้ของตนเอง และสื่อสารได้ด้วยความเข้าใจ จนบรรลุเป้าหมายการเรียนรู้และเกิดสมรรถนะ

สมรรถนะ เป็นเป้าหมายหรือสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับผู้เรียน การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่จะนำพาผู้เรียนไปสู่สมรรถนะ



การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) กับการเปลี่ยนบทบาทใหม่ของผู้สอน

บทบาทของผู้สอนจะเปลี่ยนไป จากผู้ให้ความรู้สู่ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ ให้ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง



6 หลักการวัดและประเมินผล

มาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายสำคัญในการพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ความสามารถครอบคลุม 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ ส่วนตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทางจะระบุสิ่งที่ผู้เรียนต้องรู้และปฏิบัติได้ รวมถึงคุณลักษณะที่ต้องเกิดขึ้นกับผู้เรียนในแต่ละระดับชั้น ผู้สอนจึงต้องนำตัวชี้วัดไปจัดทำหน่วยการเรียนรู้ จัดกระบวนการเรียนรู้ และกิจกรรมการเรียนรู้ รวมถึงกำหนดเกณฑ์สำคัญที่จะใช้สำหรับประเมินผลผู้เรียน เพื่อตรวจสอบคุณภาพผู้เรียนแต่ละคน พร้อมทั้งจัดทำหลักฐานรายงานผลการเรียน และพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของผู้เรียนเป็นรายบุคคล

การวัดและประเมินผลกับการจัดกระบวนการเรียนรู้ต้องมีความสัมพันธ์กัน และผู้สอนต้องดำเนินการวัดและประเมินผลผู้เรียนควบคู่กับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทุกครั้ง โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญ คือ มุ่งประเมินผลเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนตามกระบวนการต่อไปนี้

- 1) การวัดเพื่อปรับปรุงพัฒนาผู้เรียนเป็นรายบุคคล
- 2) การวัดอย่างต่อเนื่องทั้งก่อนเรียน ระหว่างเรียน และหลังเรียน
- 3) การประเมินเพื่อตัดสินผลการเรียนที่สะท้อนระดับความก้าวหน้าทางการเรียน
- 4) การประเมินสภาพจริงที่สะท้อนความถนัดและความสามารถที่เป็นจริงของผู้เรียน

เพื่อให้มั่นใจว่าผู้เรียนจะสามารถบรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ตามตัวชี้วัดนั้น จึงได้มีการออกแบบและสร้างเครื่องมือสำหรับการประเมินหลัก ๆ ดังนี้

- 1) แบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน ประเมินความรู้ความเข้าใจ เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้ และแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นรายบุคคล เพื่อใช้ในการพัฒนาในหน่วยการเรียนรู้ถัดไป
- 2) ใบงาน/ใบกิจกรรม ประเมินพฤติกรรมการณ์การเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ ของผู้เรียน เพื่อปรับปรุงพัฒนาผู้เรียน ครอบคลุมตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง
- 3) แบบประเมินชิ้นงาน โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนน (Scoring Rubrics) เพื่อใช้ในการประเมินตัวชี้วัดปลายทาง
- 4) แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนน (Scoring Rubrics) เพื่อใช้ในการประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
- 5) แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนน (Scoring Rubrics) เพื่อใช้ในการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน



ทั้งนี้ การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้จะครอบคลุมกิจกรรมการเรียนรู้ และการประเมินผลด้านความรู้ความเข้าใจ (K) ด้านทักษะกระบวนการ (S) และด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) ตาม ตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ตลอดจนแบบบันทึกผลการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ ไว้ครบถ้วน สอดคล้องกับมาตรฐานด้านคุณภาพผู้เรียน เช่น แบบบันทึกผลด้านการคิดวิเคราะห์ ด้านการอ่านและแสวงหาความรู้ ด้านสมรรถนะและคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ตามหลักสูตร ผู้สอนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และใช้ประกอบการจัดทำ รายงานการประเมินตนเอง (Self-Assessment Reports) คณะผู้จัดทำจึงมั่นใจอย่างยิ่งว่า การนำแผนการจัดการเรียนรู้เล่มนี้ไปเป็นแนวทางจัดการเรียนการสอนจะช่วยพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนให้ สูงขึ้นตามมาตรฐานการศึกษาและการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษาทุกประการ

คณะผู้จัดทำ



สารบัญ

	หน้า
ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง	พิเศษ 1
คำอธิบายรายวิชา	พิเศษ 5
โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน	พิเศษ 6
โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้	พิเศษ 9
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ ต่อวัยรุ่น	1
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน	47
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 วัยรุ่นและพัฒนาการทางเพศ	90
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ	133
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ	177
หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 สมรรถภาพทางกาย	240
หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่าง ปลอดภัย	286
หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 มหันตภัยจากสารเสพติด	326
หน่วยการเรียนรู้ที่ 9 การป้องกันภัยจากสารเสพติด	367



ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง*

การจัดการเรียนการสอนและการวัดและประเมินผลของผู้สอนเกิดความยืดหยุ่นคล่องตัว และผู้เรียนได้เข้าถึงองค์ความรู้ใหม่ ๆ เพื่อการพัฒนาตนเองที่ตอบสนองกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานจึงกำหนดแนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตัวชี้วัดระหว่างทาง ตัวชี้วัดปลายทาง และเกณฑ์การตัดสินผลการเรียน ดังนี้

1. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง

ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทางที่สถานศึกษานำไปใช้ในการกำหนดโครงสร้างรายวิชา การออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาให้บรรลุคุณภาพตามตัวชี้วัดที่กำหนด สถานศึกษาสามารถดำเนินการได้ ดังนี้

1.1 ตัวชี้วัดระหว่างทาง เป็นตัวชี้วัดที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และเน้นการประเมินในระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ที่เป็นการประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment) ผ่านมิติทัศน์ของการประเมินเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ (Assessment for learning) และการประเมินขณะเรียนรู้ (Assessment as learning) ด้วยวิธีการประเมินที่หลากหลายโดยเน้นการวัดและประเมินผลแบบไม่เป็นทางการ (Informal Assessment) เช่น การสังเกตพฤติกรรม การสอบปากเปล่า การพูดคุย การใช้คำถาม การเขียนสะท้อนการเรียนรู้ การประเมินตนเอง เพื่อนประเมินเพื่อน การวัดและประเมินผลแบบไม่เป็นทางการ (Informal Assessment) เป็นการได้มาซึ่งข้อมูลผลการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นรายบุคคล จากแหล่งข้อมูลหลากหลายที่ผู้สอนเก็บรวบรวมตลอดเวลา วิเคราะห์ข้อมูล ศึกษาความพร้อมและพัฒนาการของผู้เรียน ปรับการเรียนการสอนให้เหมาะสม และแก้ไขปัญหาการเรียนรู้ของผู้เรียน ลักษณะของข้อมูลที่ได้ นอกเหนือจากตัวเลขหรือข้อมูลเชิงปริมาณแล้ว อาจเป็นข้อมูลบรรยายลักษณะพฤติกรรมที่ผู้สอนเฝ้าสังเกต หรือผลการเรียนรู้ในลักษณะคำอธิบายระดับพัฒนาการ จุดแข็ง จุดอ่อน หรือปัญหาของผู้เรียนที่พบจากการสังเกต สัมภาษณ์ หรือวิธีการอื่น ๆ ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นรายบุคคล ช่วยให้ผู้สอนเข้าใจพฤติกรรมของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี และเป็นวิธีการที่ยืดหยุ่นตามสถานการณ์และบริบทของผู้สอน

1.2 ตัวชี้วัดปลายทาง เป็นตัวชี้วัดที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยเน้นที่การประเมินผลลัพธ์สุดท้ายที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (Summative Assessment) ด้วยวิธีการที่หลากหลาย เน้นการวัดและประเมินผลแบบเป็นทางการ (Formal Assessment) เช่น การประเมินการปฏิบัติ การประเมินแฟ้มสะสมงาน การประเมินด้วยแบบทดสอบ การประเมินชิ้นงาน/ภาระงาน การเก็บข้อมูลดังกล่าว ใช้ในการวัดและประเมินที่ได้ผลเป็นคะแนนและนำไปใช้ในการเปรียบเทียบ เช่น เปรียบเทียบระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนเพื่อดูพัฒนาการหรือใช้เพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์ เมื่อสิ้นสุดการสอนในแต่ละหน่วยการเรียนรู้หรือรายวิชา วิธีการและ

*สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. (ม.ป.ป.). ตัวชี้วัดระหว่างทาง และตัวชี้วัดปลายทาง ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. (ม.ป.ท.).



เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลผลการเรียนรู้แบบเป็นทางการ เป็นตัวแทนของระดับความสามารถของผู้เรียน เป็นข้อมูลที่ต้องได้มาจากวิธีการวัดที่เหมาะสมกับลักษณะข้อมูล เครื่องมือวัดและประเมินผลมีความเที่ยงตรง (Validity) และมีความเชื่อมั่น (Reliability) มีความโปร่งใสสามารถตรวจสอบและเชื่อถือได้ (Acceptable)

2. เกณฑ์การตัดสินผลการเรียน

2.1 ระดับประถมศึกษา

- 1) ผู้เรียนต้องมีเวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของเวลาเรียน
- 2) ผู้เรียนต้องได้รับการตัดสินตัวชี้วัดปลายทางผ่านตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด
- 3) ผู้เรียนต้องได้รับการตัดสินผลการเรียนทุกรายวิชา
- 4) ผู้เรียนต้องได้รับการประเมินและมีผลการประเมินผ่านตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

ในการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

2.2 ระดับมัธยมศึกษา

- 1) ผู้เรียนต้องมีเวลาเรียนตลอดภาคเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของเวลาเรียน
ทั้งหมดในรายวิชานั้น ๆ
 - 2) ผู้เรียนต้องได้รับการตัดสินตัวชี้วัดปลายทางผ่านตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด
 - 3) ผู้เรียนต้องได้รับการตัดสินผลการเรียนทุกรายวิชา
 - 4) ผู้เรียนต้องได้รับการประเมินและมีผลการประเมินผ่านตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด
- ในการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน



ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง (กลุ่มสาระการเรียนรู้ศึกษาและพลศึกษา*)

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
1	พ 1.1 ม.1/1 อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น	พ 1.1 ป.4/1 แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
	พ 1.1 ม.1/2 อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	
	พ 1.1 ม.1/3 วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
2	พ 2.1 ม.1/1 อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	พ 2.1 ม.1/2 แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

*สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. (ม.ป.ป.). ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑. กลุ่มสาระการเรียนรู้ศึกษาและพลศึกษา. (ม.ป.ท.).



กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
6	พ 4.1 ม.1/1 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	พ 4.1 ม.1/3 ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
	พ 4.1 ม.1/2 วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	
	พ 4.1 ม.1/4 สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	

สาระที่ 5 ความปลอดภัย

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
7	-	พ 5.1 ม.1/1 แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
8	พ 5.1 ม.1/2 อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด	พ 5.1 ม.1/4 แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละเลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ
	พ 5.1 ม.1/3 อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	



คำอธิบายรายวิชา

สุขศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลา 40 ชั่วโมง/ปี

อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น รวมทั้งวิธีการดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติด การป้องกันการติดสารเสพติด ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ และแสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด

โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล การคิดวิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

มาตรฐาน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มฐ. พ 1.1	ม.1/1, ม.1/2, ม.1/3	ม.1/4
มฐ. พ 2.1	ม.1/1	ม.1/2
มฐ. พ 4.1	ม.1/1, ม.1/2, ม.1/4	ม.1/3
มฐ. พ 5.1	ม.1/2, ม.1/3	ม.1/1, ม.1/4
	9 ตัวชี้วัด	5 ตัวชี้วัด

รวม 14 ตัวชี้วัด



โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1



เวลา 40 ชั่วโมง

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
1	ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 1.1 ม.1/1 ม.1/2	ระบบประสาทมีหน้าที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ทุกระบบในร่างกาย ระบบต่อมไร้ท่อมีหน้าที่สร้างและผลิตฮอร์โมนให้กับร่างกาย โดยทั้ง 2 ระบบนี้จะทำงานประสานสัมพันธ์กันทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสำคัญต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น หากระบบใดระบบหนึ่งทำงานผิดปกติย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวม ดังนั้น จึงควรดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้สามารถทำงานได้อย่างเป็นปกติ เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเอง	4
2	วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 1.1 ม.1/3 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 1.1 ม.1/4 พ 4.1 ม.1/3	วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็วทั้งในด้านความสูงและน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น หากขาดการดูแลสุขภาพของตนเองอาจก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพตามมา เช่น การมีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานหรือน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐาน วัยรุ่นจึงควรที่จะรู้จักตรวจสอบการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองให้สอดคล้องกับเกณฑ์มาตรฐาน และแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองเพื่อจะได้มีการเจริญเติบโตได้อย่างสมวัยและมีคุณภาพ	4
3	วัยรุ่นและพัฒนาการทางเพศ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 2.1 ม.1/1	วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ตลอดจนพัฒนาการทางเพศอย่างรวดเร็ว ซึ่งทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสนต่อการปฏิบัติตนและมักก่อให้เกิดปัญหาด้านพฤติกรรมการปรับตัวตามมา ดังนั้น วัยรุ่นจึงควรมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในด้านต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องและมีพฤติกรรมทางเพศอย่างเหมาะสม	4



ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
4	การป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 2.1 ม.1/2	ปัญหาการล้วงละเมิดทางเพศเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่บ่อยครั้ง ซึ่งส่งผลกระทบต่อบุคคลและครอบครัวที่ถูกกระทำ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมเป็นอย่างมาก ดังนั้น การได้เรียนรู้พฤติกรรม สาเหตุ วิธีป้องกัน ตลอดจนทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันพฤติกรรมและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการล้วงละเมิดทางเพศนั้น จะทำให้รอดพ้นจากการล้วงละเมิดทางเพศและช่วยให้ตนเองมีความปลอดภัยได้	4
5	วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.1/1 ม.1/2	อาหารและโภชนาการเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง การได้รับสารอาหารที่มากหรือน้อยเกินไปย่อมก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกินหรือภาวะโภชนาการต่ำได้ การเรียนรู้ถึงหลักการบริโภคอาหารและโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติ จะทำให้สามารถเลือกบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับวัย ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้กับตนเอง	6
6	สมรรถภาพทางกาย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.1/4	สมรรถภาพทางกายเป็นความสามารถของร่างกายในการทำงานที่ทำให้ร่างกายทำงานได้นานโดยไม่เหนื่อยง่าย ซึ่งสามารถสร้างได้โดยการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการฝึกฝนทักษะ การศึกษาวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกายและการฝึกปฏิบัติ ตลอดจนหาวิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ จะช่วยให้เป็นบุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดี	4
7	การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 5.1 ม.1/1	การเกิดอุบัติเหตุหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น มีดบาด น้ำร้อนลวก เป็นลม กระดูกหัก ซึ่งอาจมีความรุนแรงมากหรือน้อย หากเราพบเห็นเหตุการณ์หรือตกอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ ควรให้ความช่วยเหลือ โดยการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกวิธี ทั้งนี้ เพื่อบรรเทาอาการและลดการเสียชีวิตของผู้ป่วย ดังนั้น ทุกคนควรมีความรู้ ความเข้าใจถึงวิธีการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกต้อง จึงจะสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยให้ปลอดภัยได้	6



ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
8	มหันตภัยจากสารเสพติด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 5.1 ม.1/2 ม.1/3	สารเสพติดเป็นมหันตภัยร้ายแรงที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ ตลอดจนความปลอดภัยของผู้เสพ โดยมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ อีกทั้งยังสร้างปัญหาต่าง ๆ ทั้งต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด และร่วมมือกันแก้ไขปัญหาสารเสพติดเพื่อให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข	4
9	การป้องกันภัยจากสารเสพติด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 5.1 ม.1/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 5.1 ม.1/4	สารเสพติดเป็นมหันตภัยร้ายแรงที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และยังสร้างปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อตัวของผู้เสพเองและผู้อื่น การร่วมมือร่วมใจป้องกันการติดสารเสพติดและชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ ทั้งทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการให้กำลังใจ ก็จะเป็นแนวทางหนึ่งในการช่วยแก้ไขปัญหาสารเสพติดให้ห่างไกลจากสังคมไทยได้	4



โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ วิชาสุขศึกษา ม.1



เวลา 40 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	กระบวนการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	การประเมิน
1. ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อต่อวัยรุ่น	แผนฯ ที่ 1 ระบบประสาท (2 ชั่วโมง)	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 1.1 ม.1/1 พ 1.1 ม.1/2	- รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบสืบสอบความรู้ (5Es Instructional Model)	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด ตัวชี้วัดที่ 1 คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์) พฤติกรรมบ่งชี้ 3. สามารถระบุหลักการสำคัญแนวคิดหรือความรู้ที่ปรากฏในข้อมูลที่พบเห็นในบริบทของการดำเนินชีวิตประจำวัน 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ตัวชี้วัดที่ 2 เรียนรู้ด้วยตนเองและเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง พฤติกรรมบ่งชี้ 1. มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร	- ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน - ตรวจใบงานที่ 1.1 เรื่อง ระบบประสาท - ประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม - ประเมินการนำเสนอผลงาน - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
	แผนฯ ที่ 2 ระบบต่อมไร้ท่อ (2 ชั่วโมง)	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 1.1 ม.1/1 พ 1.1 ม.1/2	- รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบสืบสอบความรู้ (5Es Instructional Model)	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด ตัวชี้วัดที่ 1 คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์) พฤติกรรมบ่งชี้ 3. สามารถระบุหลักการสำคัญแนวคิดหรือความรู้ที่ปรากฏในข้อมูลที่พบเห็นในบริบทของการดำเนินชีวิตประจำวัน 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	- ตรวจใบงานที่ 1.2 เรื่อง ระบบต่อมไร้ท่อ - ประเมินความสามารถในการคิดและ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตจากการตรวจชิ้นงาน ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ



หน่วยการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	กระบวนการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	การประเมิน
				ตัวชี้วัดที่ 2 เรียนรู้ด้วยตนเองและเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง พฤติกรรมบ่งชี้ 1. มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร	โดยใช้เกณฑ์จากแบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน - ประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม - ประเมินการนำเสนอผลงาน - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ - ตรวจสอบทดสอบหลังเรียน
2. วิทยุร่วมกับ การเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน	แผนฯ ที่ 1 การเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน (2 ชั่วโมง)	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 1.1 ม.1/3	- วิธีการสอนแบบใช้กรณีตัวอย่าง (Case)	สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด ตัวชี้วัดที่ 1 คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์) พฤติกรรมบ่งชี้ 1. จำแนก จัดหมวดหมู่ จัดลำดับความสำคัญ และเปรียบเทียบข้อมูลในบริบทของการดำเนินชีวิตประจำวัน	- ตรวจสอบทดสอบก่อนเรียน - ตรวจสอบใบงานที่ 2.1 เรื่อง สำรจร่างกาย - ประเมินพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล - ประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
	แผนฯ ที่ 2 เจริญเติบโตอย่างสมวัย (2 ชั่วโมง)	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 1.1 ม.1/3 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 1.1 ม.1/4 พ 4.1 ม.1/3	- วิธีสอนแบบแก้ปัญหา (Problem Solving Method)	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด ตัวชี้วัดที่ 1 คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์) พฤติกรรมบ่งชี้ 1. จำแนก จัดหมวดหมู่ จัดลำดับความสำคัญ และเปรียบเทียบข้อมูลในบริบทของการดำเนินชีวิตประจำวัน ตัวชี้วัดที่ 2 คิดขั้นสูง (การคิดสังเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ)	- ประเมินความสามารถในการคิดและความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตจากการตรวจใบกิจกรรมที่ 2.1 เรื่อง ควบคุมน้ำหนักตนเอง โดยใช้เกณฑ์จากแบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน



หน่วยการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	กระบวนการการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	การประเมิน
				พฤติกรรมบ่งชี้ 1. คิดสังเคราะห์เพื่อนำไปสู่การวางแผน ออกแบบ คำนวณ กำหนดเป็นเป้าหมายในอนาคต เพื่อประกอบการตัดสินใจต่อตนเองและสังคม 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ตัวชี้วัดที่ 2 เรียนรู้ด้วยตนเองและเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง พฤติกรรมบ่งชี้ 1. มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร	- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ - ตรวจสอบทดสอบหลังเรียน
3. วิจัยและพัฒนาการทางเพศ	แผนฯ ที่ 1 วิจัยกับการเปลี่ยนแปลง (2 ชั่วโมง)	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 2.1 ม.1/1	- การเรียนรู้ด้วยกระบวนการสืบสอบ (Inquiry-Based Learning)	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร ตัวชี้วัดที่ 1 ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก และทัศนะของตนเองด้วยการพูด และการเขียน พฤติกรรมบ่งชี้ 4. เขียนถ่ายทอดความคิด ความรู้สึก และทัศนะของตนเอง จากสารที่อ่าน ฟัง หรือดูด้วยภาษาของตนเองได้ 2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด ตัวชี้วัดที่ 1 คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์) พฤติกรรมบ่งชี้ 3. สามารถระบุหลักการสำคัญ แนวคิดหรือความรู้ที่ปรากฏใน ข้อมูลที่พบเห็นในบริบทของการดำเนินชีวิตประจำวัน	- ตรวจสอบทดสอบก่อนเรียน - ตรวจสอบงานที่ 3.1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และการพัฒนาการทางเพศ - ตรวจสอบชิ้นงาน (แผนผังความคิดแนวทางการยอมรับและปรับตัวเมื่ออยู่ร่วมกับผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ อย่างเหมาะสม) - ประเมินพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล - ประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์



หน่วยการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	กระบวนการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	การประเมิน
				3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ตัวชี้วัดที่ 2 เรียนรู้ด้วยตนเองและเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง พฤติกรรมบ่งชี้ 1. มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร	
	แผน ฯ ที่ 2 การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง (2 ชั่วโมง)	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 2.1 ม.1/1	- กระบวนการสร้างความตระหนัก	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร ตัวชี้วัดที่ 1 ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก และทัศนะของตนเองด้วยการพูด และการเขียน พฤติกรรมบ่งชี้ 4. เขียนถ่ายทอดความคิด ความรู้สึก และทัศนะของตนเอง จากสารที่อ่าน ฟัง หรือดูด้วยภาษาของตนเองได้ 2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด ตัวชี้วัดที่ 1 คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์) พฤติกรรมบ่งชี้ 3. สามารถระบุหลักการสำคัญแนวคิดหรือความรู้ที่ปรากฏในข้อมูลที่พบเห็นในบริบทของการดำเนินชีวิตประจำวัน 3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ตัวชี้วัดที่ 2 เรียนรู้ด้วยตนเองและเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง	- ประเมินความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิดและ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตจากการตรวจชิ้นงาน (แผนผังความคิดแนวทางการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น) โดยใช้เกณฑ์จากแบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ - ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน



หน่วยการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	กระบวนการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	การประเมิน
				พฤติกรรมบ่งชี้ 1. มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร	
4. การป้องกันการล่อลวงละเมิดทางเพศ	แผนฯ ที่ 1 การล่อลวงละเมิดทางเพศ (2 ชั่วโมง)	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 2.1 ม.1/2	- วิธีสอนโดยการอภิปรายกลุ่มย่อย (Small Group Discussion)	สมรรถนะที่ 3 ความสามารถในการแก้ปัญหา ตัวชี้วัดที่ 1 ใช้กระบวนการแก้ปัญหาโดยวิเคราะห์ปัญหา วางแผนในการแก้ปัญหาคำเนินการแก้ปัญหา ตรวจสอบและสรุปผล พฤติกรรมบ่งชี้ 1. วิเคราะห์ปัญหา 1.3 ระบุสาเหตุของปัญหา	- ตรวจสอบแบบทดสอบก่อนเรียน - ตรวจใบงานที่ 4.1 เรื่อง พฤติกรรมการล่อลวงละเมิดทางเพศ - ประเมินพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล - ประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
	แผนฯ ที่ 2 การป้องกันตนเองจากการล่อลวงละเมิดทางเพศ (2 ชั่วโมง)	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 2.1 ม.1/2	- วิธีสอนแบบแก้ปัญหา (Problem Solving Method)	1) สมรรถนะที่ 3 ความสามารถในการแก้ปัญหา ตัวชี้วัดที่ 1 ใช้กระบวนการแก้ปัญหาโดยวิเคราะห์ปัญหา วางแผนในการแก้ปัญหาคำเนินการแก้ปัญหา ตรวจสอบและสรุปผล พฤติกรรมบ่งชี้ 1. วิเคราะห์ปัญหา 1.3 ระบุสาเหตุของปัญหา 1.6 การกำหนดทางเลือก 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ตัวชี้วัดที่ 2 เรียนรู้ด้วยตนเองและเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง พฤติกรรมบ่งชี้ 1. มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร	- ประเมินความสามารถในการแก้ปัญหาและ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตจาก การตรวจใบกิจกรรมที่ 4.1 เรื่อง ฉันทู้สึกลอดภัยโดยใช้เกณฑ์จากแบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ - ตรวจสอบแบบทดสอบหลังเรียน



หน่วยการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	กระบวนการการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	การประเมิน
5. วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ	แผน ฯ ที่ 1 อาหารกับสุขภาพ (2 ชั่วโมง)	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.1/1 พ 4.1 ม.1/2	- รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบสืบสอบความรู้ (5Es Instructional Model)	สมรรถนะที่ 3 ความสามารถในการแก้ปัญหา ตัวชี้วัดที่ 1 ใช้กระบวนการแก้ปัญหาโดยวิเคราะห์ปัญหา วางแผนในการแก้ปัญหาคำเนินการแก้ปัญหา ตรวจสอบและสรุปผล พฤติกรรมบ่งชี้ 1. วิเคราะห์ปัญหา 1.1 ระบุสาเหตุของปัญหา 1.6 การกำหนดทางเลือก	- ตรวจสอบทดสอบก่อนเรียน - ตรวจสอบงานที่ 5.1 เรื่อง อาหารจานโปรด - ประเมินพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
	แผน ฯ ที่ 2 การเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น (2 ชั่วโมง)	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.1/1	- วิธีการสอนแบบใช้กรณีตัวอย่าง (Case)	สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด ตัวชี้วัดที่ 2 คิดขั้นสูง (การคิดสังเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ) พฤติกรรมบ่งชี้ 3. คิดอย่างมีวิจารณญาณเพื่อตัดสินใจเลือกทางเลือกที่หลากหลาย โดยใช้เกณฑ์ที่เหมาะสม	- ตรวจสอบงานที่ 5.2 เรื่อง อาหารที่ฉันควรรับประทาน - ประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
	แผน ฯ ที่ 3 การเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (2 ชั่วโมง)	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.1/1 พ 4.1 ม.1/2	- วิธีสอนแบบแก้ปัญหา (Problem-Based Learning)	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด ตัวชี้วัดที่ 2 คิดขั้นสูง (การคิดสังเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ) พฤติกรรมบ่งชี้ 2. คิดอย่างมีวิจารณญาณเพื่อตัดสินใจเลือกทางเลือกที่หลากหลาย โดยใช้เกณฑ์ที่เหมาะสม	- ตรวจสอบการบันทึกข้อมูลในสมุดประจำตัวนักเรียน - ประเมินความสามารถในการคิดและความสามารถในการแก้ปัญหาและความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตจากการตรวจใบกิจกรรมที่ 5.1 เรื่อง เมนูของฉัน โดยใช้เกณฑ์จากแบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน



หน่วยการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	กระบวนการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	การประเมิน
				2) สมรรถนะที่ 3 ความสามารถในการแก้ปัญหา ตัวชี้วัดที่ 1 ใช้กระบวนการแก้ปัญหาโดยวิเคราะห์ปัญหา วางแผนในการแก้ปัญหาคำเนินการแก้ปัญหา ตรวจสอบและสรุปผล พฤติกรรมบ่งชี้ 1. วิเคราะห์ปัญหา 1.1 ระบุสาเหตุของปัญหา 1.6 การกำหนดทางเลือก 2. การวางแผนในการแก้ปัญหา	- ประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ - ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน
6.สมรรถภาพทางกาย	แผนฯ ที่ 1 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (2 ชั่วโมง)	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.1/4	- การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-Based Learning)	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด ตัวชี้วัดที่ 1 คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์) พฤติกรรมบ่งชี้ 1. จำแนก จัดหมวดหมู่ จัดลำดับความสำคัญ และเปรียบเทียบข้อมูลในบริบทของการดำเนินชีวิตประจำวัน 2) สมรรถนะที่ 3 ความสามารถในการแก้ปัญหา ตัวชี้วัดที่ 1 ใช้กระบวนการแก้ปัญหาโดยวิเคราะห์ปัญหา วางแผนในการแก้ปัญหาคำเนินการแก้ปัญหา ตรวจสอบและสรุปผล พฤติกรรมบ่งชี้ 1. วิเคราะห์ปัญหา 1.3 ระบุสาเหตุของปัญหา 1.6 การกำหนดทางเลือก	- ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน - ตรวจใบงานที่ 6.1 เรื่อง ทดสอบสมรรถภาพทางกาย - ประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์



หน่วยการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	กระบวนการการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	การประเมิน
	แผน ฯ ที่ 2 การปรับปรุงหรือพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (2 ชั่วโมง)	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.1/4	- การเรียนรู้โดยใช้โครงงานเป็นฐาน (Project-Based Learning)	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด ตัวชี้วัดที่ 1 คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์) พฤติกรรมบ่งชี้ 1. จำแนก จัดหมวดหมู่ จัดลำดับ ความสำคัญ และเปรียบเทียบข้อมูลในบริบทของการดำเนินชีวิตประจำวัน 2) สมรรถนะที่ 3 ความสามารถในการแก้ปัญหา ตัวชี้วัดที่ 1 ใช้กระบวนการแก้ปัญหาโดยวิเคราะห์ปัญหา วางแผนในการแก้ปัญหาดำเนินการแก้ปัญหา ตรวจสอบและสรุปผล พฤติกรรมบ่งชี้ 1. วิเคราะห์ปัญหา 1.6 การกำหนดทางเลือก พฤติกรรมบ่งชี้ 2. การวางแผนในการแก้ปัญหา	- ประเมินความสามารถในการคิดและความสามารถในการแก้ปัญหาจากการตรวจใบกิจกรรมที่ 6.1 เรื่อง ตารางการออกกำลังกายของฉัน โดยใช้เกณฑ์จากแบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ - ตรวจสอบทดสอบหลังเรียน
7. การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	แผน ฯ ที่ 1 การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยตามลักษณะของอาการบาดเจ็บ (3 ชั่วโมง)	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 5.1 ม.1/1	- กระบวนการปฏิบัติ (Practice Teaching)	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด ตัวชี้วัดที่ 1 คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์) พฤติกรรมบ่งชี้ 3. สามารถระบุหลักการสำคัญ แนวคิดหรือความรู้ที่ปรากฏในข้อมูลที่พบเห็นในบริบทของการดำเนินชีวิตประจำวัน 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	- ตรวจสอบทดสอบก่อนเรียน - ตรวจใบงานที่ 7.1 เรื่อง ปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย - ประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์



หน่วยการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	กระบวนการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	การประเมิน
				ตัวชี้วัดที่ 1 นำกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายไปใช้ในชีวิตประจำวัน พฤติกรรมบ่งชี้ 1. นำความรู้ ทักษะ และกระบวนการที่หลากหลายมาสร้างผลงานโครงงานที่เป็นระบบ มีขั้นตอนชัดเจน และมีประสิทธิภาพไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม	
	แผน ฯ ที่ 2 ปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย (3 ชั่วโมง)	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 5.1 ม.1/1	- วิธีสอนโดยใช้สถานการณ์จำลอง (Simulation)	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด ตัวชี้วัดที่ 1 คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์) พฤติกรรมบ่งชี้ 3. สามารถระบุหลักการสำคัญ แนวคิดหรือความรู้ที่ปรากฏในข้อมูลที่พบเห็นในบริบทของการดำเนินชีวิตประจำวัน 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ตัวชี้วัดที่ 1 นำกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายไปใช้ในชีวิตประจำวัน พฤติกรรมบ่งชี้ 1. นำความรู้ ทักษะ และกระบวนการที่หลากหลายมาสร้างผลงานโครงงานที่เป็นระบบ มีขั้นตอนชัดเจน และมีประสิทธิภาพไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม	- ประเมินความสามารถในการคิดและความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตจากการตรวจใบกิจกรรมที่ 7.1 เรื่อง มีชีวิตรอดปลอดภัยและการแสดงบทบาทสมมติโดยใช้เกณฑ์จากแบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ - ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน



หน่วยการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	กระบวนการการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	การประเมิน
8. มหันตภัยจากสารเสพติด	แผน ๑ ที่ 1 สารเสพติดและลักษณะอาการของผู้ติดยาเสพติด (2 ชั่วโมง)	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 5.1 ม.1/2	- วิธีสอนโดยการอภิปรายกลุ่มย่อย (Small Group Discussion)	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร ตัวชี้วัดที่ 1 ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก และทัศนะของตนเองด้วยการพูด และการเขียน พฤติกรรมบ่งชี้ 1. เขียนถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจจากสารที่อ่าน ฟังหรือดูด้วยภาษาของตนเองได้ 2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด ตัวชี้วัดที่ 1 คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์) พฤติกรรมบ่งชี้ 3. สามารถระบุหลักการสำคัญ แนวคิดหรือความรู้ที่ปรากฏในข้อมูลที่พบเห็นในบริบทของการดำเนินชีวิตประจำวัน	- ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน - ตรวจแผนผังความคิดเกี่ยวกับลักษณะและอาการของผู้ติดยาเสพติด และวิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด - ประเมินพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล - ประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม - ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
	แผน ๑ ที่ 2 สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ (2 ชั่วโมง)	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 5.1 ม.1/3	- รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบสืบสอบความรู้ (5Es Instructional Model)	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร ตัวชี้วัดที่ 1 ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก และทัศนะของตนเองด้วยการพูด และการเขียน พฤติกรรมบ่งชี้ 1. เขียนถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจจากสารที่อ่าน ฟังหรือดูด้วยภาษาของตนเองได้ 2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด ตัวชี้วัดที่ 1 คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์)	- ประเมินความสามารถในการสื่อสารและ ความสามารถในการคิด จากการตรวจแผนผังความคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุและวิธีการหลีกเลี่ยงไม่ให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด โดยใช้เกณฑ์จากแบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน



หน่วยการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	กระบวนการเรียนรู้	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	การประเมิน
				พฤติกรรมบ่งชี้ 3. สามารถระบุหลักการสำคัญ แนวคิดหรือความรู้ที่ปรากฏในข้อมูลที่พบเห็นในบริบทของการดำเนินชีวิตประจำวัน	- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ - ตรวจสอบทดสอบหลังเรียน