



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

คู่มือ การจัดการเรียนรู้ อย่างมีส่วนร่วม เรื่อง โรคไม่ติดต่อ (NCDs)



คู่มือ การจัดการเรียนรู้ อย่างมีส่วนร่วม เรื่อง โรคไม่ติดต่อ (NCDs)



คู่มือการจัดการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม เรื่อง โรคไม่ติดต่อ (NCDs)

- **ที่ปรึกษา** : พญ.สุพัตรา ศรีวณิชชากร
นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ (ด้านเวชกรรมป้องกัน สาขาโรคไม่ติดต่อ)
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
ผศ.ดร.มณฑนา พิพัฒน์เพ็ญ
สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
- **บรรณาธิการ** : ดร.อภิสิทธิ์ ขณะรัตน์
บ.คิดเปลี่ยนเรียนรู้
นางสาวเบญจวรรณ วิหคเทียร, นางสาวญาณิษา ศรีสง่า
กลุ่มอรรถประโยชน์เพื่อการพัฒนาเด็กและเยาวชน
- **เลขาบรรณาธิการ** : นางสาวณัฐริดา ช่วยเมือง
- **พิมพ์ครั้งที่ 1** : กันยายน 2562
- **พิมพ์ที่** : บริษัท สหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด
- **จำนวน** : 500 เล่ม
- **ISBN** : 978-616-11-4094-6
- **จัดพิมพ์โดย** : โครงการพัฒนาระบบการป้องกันความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในสถานศึกษา
แผนงาน CCS_NCDs
กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
- **สนับสนุนโดย** : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

องค์การอนามัยโลกและกระทรวงสาธารณสุข ได้เห็นถึงปัญหาของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Noncommunicable diseases : NCD) โดยให้ความสำคัญในการจัดการกับปัญหานี้อย่างจริงจัง เนื่องจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นปัญหาสาธารณสุขที่เป็นสาเหตุสำคัญของความพิการและการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ส่งผลกระทบต่อผู้ป่วย ครอบครัว ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ตลอดจนส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและเศรษฐกิจ

เนื่องจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มีระยะของการแฝงตัวนานก่อนเกิดโรค ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากโรคไม่ติดต่อในระยะเริ่มต้น มักไม่แสดงอาการที่เด่นชัด ทำให้ผู้ป่วยเพิกเฉยและไม่จัดการกับปัญหาดังกล่าวตั้งแต่วัยเริ่มต้น ทำให้มีการสะสมของปัจจัยเสี่ยงและได้รับการวินิจฉัยเมื่อโรคมักมีการดำเนินไปมากแล้ว อีกทั้งยังมีระยะเวลาการดำเนินโรคที่ยาวนาน ดังนั้น การป้องกันควบคุม ตลอดจนการดูแลสุขภาพตั้งแต่ช่วงวัยเด็กและเยาวชน จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการลดปริมาณความเจ็บป่วยที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

ด้วยคำนึงถึงความสำคัญต่อการสร้างทักษะแก่ผู้เรียน ทำให้การออกแบบจัดทำคู่มือการจัดการเรียนรู้ อย่างมีส่วนร่วม เรื่อง โรคไม่ติดต่อ (NCDs) นี้ มุ่งเน้นกิจกรรมและแผนการเรียนรู้แบบ Active Learning ซึ่งเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการสร้างสรรค์ทางปัญญา (Constructivism) ที่เน้นกระบวนการเรียนรู้มากกว่าเนื้อหาวิชา เพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงความรู้ หรือสร้างความรู้ให้เกิดขึ้นในตนเอง ด้วยการลงมือปฏิบัติจริงผ่านสื่อหรือกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีครูผู้สอนเป็นผู้แนะนำ กระตุ้น หรืออำนวยความสะดวกให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ขึ้น โดยกระบวนการคิดขั้นสูง คือ ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีการวิเคราะห์ สังเคราะห์ และการประเมินค่าจากสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมการเรียนรู้ ทำให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีความหมาย ก่อให้เกิดการนำไปเปรียบเทียบใช้ในสถานการณ์อื่นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดทักษะสำหรับการดำเนินชีวิต

กระบวนการจัดทำคู่มือ เริ่มต้นที่การกำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์และจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมผ่านกระบวนการอบรมเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม โดยมีผู้เข้าร่วมสามฝ่ายที่สำคัญ คือ ครูผู้สอน และ ผู้บริหารโรงเรียน ซึ่งเป็นตัวแทนของฝ่ายพื้นที่หรือฝ่ายปฏิบัติการ คุณหมอ นักวิชาการด้านสาธารณสุข และนักการศึกษา จากนั้นจึงนำผลคุณลักษณะอันพึงประสงค์และจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ได้มาพัฒนาชุดการเรียนรู้

จากกระบวนการจัดทำคู่มืออย่างมีส่วนร่วม พบว่า แผนการจัดการเรียนรู้ต้องมีความยืดหยุ่นตามบริบทของโรงเรียน ดังนั้น การออกแบบคู่มือจึงออกแบบให้สามารถนำไปใช้ได้หลากหลาย ผู้ใช้สามารถปฏิบัติตามลำดับชุดการเรียนรู้ โดยสามารถใช้ใบงาน สื่อการเรียนการสอน และแบบการประเมินผลการเรียนรู้จากคู่มือโดยตรง หรือจะเลือกบางกิจกรรม บางแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ดำเนินการเรียนการสอน แต่เหนืออื่นใด ผู้จัดทำหวังให้คู่มือการจัดการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม เรื่อง โรคไม่ติดต่อ (NCDs) นี้ เป็นตัวอย่างสำหรับการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนด้านสุขภาพและโรคไม่ติดต่อ (NCDs)

สุดท้ายทางผู้จัดทำ ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งต่อความกรุณาของ ผู้บริหาร และ คุณครูโรงเรียนวัดควนวิเศษ จังหวัดตรัง โรงเรียนวัดโคกทอง จังหวัดราชบุรี และโรงเรียนกรุงหยันวิทยาการ จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่ให้ความร่วมมือในการพัฒนาคู่มือการจัดการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม เรื่อง โรคไม่ติดต่อ (NCDs) เล่มนี้เป็นอย่างดี และทางผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้ จะเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้แก่ผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพและป้องกันตนเองจากความเสี่ยงต่อปัญหาของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และใช้เป็นแนวทางในการสร้างโอกาสพัฒนาคุณภาพการจัดการเรียนรู้ เรื่อง โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ในสถานศึกษาต่อไป

ด้วยความเคารพอย่างสูง
คณะผู้จัดทำ

คำนำ	3
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ระดับประถมศึกษา	5
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ระดับมัธยมศึกษา	7
ชุดการเรียนรู้โรคไม่ติดต่อ (NCDs) ระดับประถมศึกษา	9
ผังมโนทัศน์ชุดการเรียนรู้ระดับประถมศึกษา	10
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 รู้จัก NCDs	12
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 สภาวะทางสุขภาพ	24
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การบริโภคอาหารกับการใช้พลังงาน	32
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 สถานีตรวจสุขภาพ	40
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 คิด think Health	50
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 จิตอาสาป้องกัน NCDs	56
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 ชัวร์ก่อนเชื่อ	62
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เด็กแนว เด็กคุณภาพ	70
ชุดการเรียนรู้โรคไม่ติดต่อ (NCDs) ระดับมัธยมศึกษา	85
ผังมโนทัศน์ชุดการเรียนรู้ระดับมัธยมศึกษา	86
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 รอบรู้เรื่อง NCDs	88
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 การบันทึกและวิเคราะห์สุขภาพเบื้องต้นด้วยตนเอง	100
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 New Gen New Values	116
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 Change Change My health	122
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เทคโนโลยีและการสื่อสารสำหรับการดูแลสุขภาพ	130
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 ฉลาดรู้เท่าทันสื่อ ฉลาดรู้เรื่องสุขภาพ	138

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ระดับประถมศึกษา

ลำดับ	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม
1	มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อ การป้องกันความเสี่ยงจากการเป็นโรคไม่ติดต่อในชีวิตประจำวัน	1. ระบุชนิดของโรค NCDs 2. บอกสาเหตุของโรค NCDs 3. อธิบายอาการของโรค NCDs ได้ 4. บอกวิธีการป้องกันความเสี่ยงจากโรค NCDs การเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง 5. บอกและอธิบายวิธีการป้องกันและรักษาโรค NCDs ได้
2	ตระหนักรู้เท่าทันสมดุลการบริโภคอาหารกับการใช้พลังงาน	1. เลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับสภาวะร่างกายของตนเอง 2. ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมตามช่วงวัย 3. บอกปริมาณอาหารที่เหมาะสมตามโภชนาการของตัวเองได้ในแต่ละวัย - เข้าใจการบริโภคอาหารอย่างสมดุล
3	สามารถจดบันทึกและรู้ค่าสภาวะสุขภาพของตนเอง	1. สามารถชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงได้ 2. บันทึกและเทียบการเจริญเติบโตของตนเองและผู้อื่นตามเกณฑ์มาตรฐานได้ 3. ประเมินสภาวะของร่างกายตนเองในเบื้องต้นได้ 4. สามารถอ่านค่าความดันโลหิตจากการจดบันทึกได้
4	มีจิตสำนึกในการดูแลสุขภาพ (NCDs) ส่งเสริมและตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ	1. เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง 2. เลือกบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพได้ 3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 4. ตรวจสุขภาพตนเองเบื้องต้นได้
5	สามารถตั้งคำถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร (การออกกำลังกาย/การใช้พลังงาน) ในชีวิตประจำวัน (สามารถเลือกบริโภค)	1. เลือกบริโภคอาหาร/การออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน - สามารถตั้งคำถามใกล้ตัว ซึ่งนำไปสู่การเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ได้ - สามารถตั้งคำถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งนำไปสู่การเลือกการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของตนเองได้ - ตั้งคำถามเกี่ยวกับการใช้พลังงานของตนเองและนำไปสู่การเลือกบริโภคปริมาณอาหารที่เหมาะสมกับร่างกายตนเอง
6	มีจิตสำนึกในการเป็นแกนนำดูแลรักษาสุขภาพ (ส่งเสริมสุขภาพ)	1. ดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ดี 2. เป็นตัวอย่างในการดูแลสุขภาพ 3. แนะนำการดูแลรักษาสุขภาพให้แก่ผู้อื่นได้ 4. ช่วยเหลือ/ร่วมมือในการดูแลสุขภาพของผู้เป็นโรค NCDs - เป็นแกนนำในการดูแลสุขภาพของตนเอง ของเพื่อน ครอบครัว และชุมชน

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ระดับประถมศึกษา (ต่อ)

ลำดับ	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม
7	มีทักษะการใช้ (สื่อและ) เทคโนโลยี เพื่อสื่อสารโภชนาการและบริโภคสื่ออย่างรู้เท่าทัน	1. ใช้สื่อและเทคโนโลยีในการศึกษาและสืบค้นข้อมูลด้านโภชนาการที่เป็นประโยชน์ (NCDs) 2. เลือก/ตัดสินใจในการบริโภคได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม 3. สามารถพิจารณาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาหาร การออกกำลังกาย และโรค NCDs ที่ได้รับจากสื่อและเทคโนโลยีได้ 4. ใช้สื่อและเทคโนโลยีช่วยในการตัดสินใจเลือกบริโภคได้อย่างเป็นประโยชน์
8	รู้จักปฏิเสธบุหรี เหล้า และสารเสพติดชนิดอื่นๆ	1. รู้จักวิธีการปฏิเสธ 2. รู้จักวิธีการหลีกเลี่ยงจากสิ่งเสพติด 3. หลีกเลี่ยงการนำตนเองเข้าไปเกี่ยวข้องกับ บุหรี เหล้า และสารเสพติดได้



คุณลักษณะอันพึงประสงค์ระดับมัธยมศึกษา

ลำดับ	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม
1	ตระหนักรู้ เข้าใจปัญหา และป้องกันตนเองจากกลุ่มโรค NCDs	1. รู้จักโรค NCDs และสาเหตุ - บอกเกี่ยวกับความหมายของ NCDs - อธิบายเกี่ยวกับโรค NCDs แต่ละชนิด - อธิบายเกี่ยวกับสถานการณ์ของโรค NCDs - อธิบายเกี่ยวกับผลกระทบของโรค NCDs - รู้เกี่ยวกับอาหารที่ดีต่อสุขภาพ - บอกเกี่ยวกับอาหารที่มีผลทำให้เกิดโรค NCDs - อธิบายเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ลดความเสี่ยงในการเป็นโรค NCDs - ออกกำลังกายที่ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรค NCDs 2. เลือกรับประทานอาหารที่ส่งผลต่อการเกิดโรค NCDs เท้าทันการบริโภคอาหาร - นักเรียนดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวให้ปลอดภัยจากโรค NCDs - รับประทานอาหารที่สมดุลกับการใช้พลังงานในแต่ละวัน - เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และลดการรับประทานอาหารที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ 3. ธงโภชนาการ การบริโภคอาหารกับการใช้พลังงาน - นักเรียนสามารถอธิบาย เรื่อง การบริโภคและการใช้พลังงานตามหลักธงโภชนาการ - นักเรียนมีพฤติกรรมบริโภคอาหารได้ตามธงโภชนาการ - บอกค่าพลังงานของอาหารที่บริโภค
2	จดบันทึกและวิเคราะห์ ติดตาม แปลความ สถานะสุขภาพของตนเอง และครอบครัว	1. นักเรียนสามารถบันทึก ประเมิน และแปลผลสถานะสุขภาพเบื้องต้นด้วยตนเองได้ - บันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง เพื่อวิเคราะห์หาดัชนีมวลกาย และระดับความอ้วน - บันทึกการกิน การใช้พลังงานในแต่ละวัน 2. บันทึกค่าตัวเลขและประเมินค่าการใช้พลังงานในแต่ละวัน สามารถแปลผลเชื่อมโยงไปสู่ความเสี่ยงโรค NCDs และความแข็งแรงของร่างกาย 3. บันทึกแบบสำรวจความผิดปกติของร่างกายเบื้องต้นได้



คุณลักษณะอันพึงประสงค์ระดับมัธยมศึกษา (ต่อ)

ลำดับ	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม
3	มีค่านิยมใหม่ในการเข้าสู่สังคม โดยไม่พึ่งพาบุหรี่ เหล้า และสารเสพติด	1. อธิบายและอภิปรายผลกระทบของบุหรี่ เหล้า และสารเสพติดต่อร่างกาย และแนวทางป้องกันตนเอง 2. ปฏิเสธ (just say no) ในการชักชวนให้สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า และสารเสพติด ในการเข้าสู่สังคม 3. ตระหนักถึงผลของบุหรี่ เหล้า และสารเสพติดต่อร่างกาย 4. นักเรียนสามารถมีจิตวิทยาในการชักชวน เพื่อให้ลด ละ เลิก จากบุหรี่ เหล้า และสารเสพติด 5. วิเคราะห์ วิจารณ์ปัญหา สถานการณ์ เหล้า บุหรี่ และสารเสพติดในโรงเรียน ชุมชน พร้อมเสนอแนวทางในการสร้างค่านิยมใหม่ 6. นักเรียนสามารถสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม โดยใช้กิจกรรม กีฬา และนันทนาการ
4	ตระหนักรู้และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างเหมาะสม	1. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพอย่างเหมาะสม - สามารถเลือกการเคลื่อนไหว ออกกำลังกายที่เพิ่มสมรรถภาพร่างกายเหมาะสมกับเพศและวัย - ประเมินค่าการใช้พลังงานแต่ละวันของตนเองได้ - สามารถเลือกบริโภคอาหารที่ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรค NCDs ได้เหมาะกับวิถีของตนเอง 2. เข้าใจวงจร ขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
5	มีทักษะการใช้สื่อและเทคโนโลยีเพื่อการสื่อสารและเผยแพร่ความรู้เรื่อง NCDs	1. นักเรียนสามารถใช้สื่อและเทคโนโลยีในการสื่อสาร วิเคราะห์ สืบค้นข้อมูล และเผยแพร่ข้อมูลเรื่อง NCDs
6	รู้เท่าทันการชักจูงจากสื่อ เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	1. อธิบายแนวทางในการรู้เท่าทันสื่อ (media literacy) เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ 2. อธิบายและอภิปรายข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ อาหาร การออกกำลังกาย และโรค NCDs จากสื่อโฆษณา 3. แนะนำข้อมูลที่ถูกต้องในการอุปโภคและบริโภค ซึ่งเกิดจากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากสื่อ





ชุดการเรียนรู้โรคไม่ติดต่อ (NCDs)

ระดับประถมศึกษา

ผู้เรียนสามารถตั้งคำถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน ซึ่งนำไปสู่การดูแลสุขภาพที่ดีของตนเองได้

แผนการ
จัดการเรียนรู้

รู้จัก NCDs

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อ การป้องกันความเสี่ยงจากการเป็นโรคไม่ติดต่อในชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. ระบุชนิดของโรค NCDs ได้
2. บอกสาเหตุของโรค NCDs ได้
3. อธิบายอาการของโรค NCDs ได้
4. บอกวิธีการป้องกันความเสี่ยงจากโรค NCDs การเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูงได้
5. บอกและอภิปรายวิธีการป้องกัน และรักษาโรค NCDs ได้

กรอบเนื้อหาการเรียนรู้

ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อ (NCDs)

1. ความหมายและความสำคัญของโรคไม่ติดต่อ
2. โรคไม่ติดต่อ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
3. สาเหตุการเกิดโรค NCDs
4. อาการของโรค NCDs
5. บอกวิธีป้องกันและรักษาโรค NCDs
6. โรคไม่ติดต่อ ที่เกิดจากการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ตัวอย่างที่ 1

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1
เรื่อง : รู้จัก NCDs

ช่วงชั้นประถมศึกษา
เวลา : ประมาณ 3 - 4 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อ (NCDs)

1. ชนิดของโรค NCDs
2. บอกสาเหตุของโรค NCDs
3. อธิบายอาการของโรค NCDs ได้
4. บอกวิธีการป้องกันความเสี่ยงจากโรค NCDs เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง ได้
5. บอกและอธิบายวิธีการป้องกัน และรักษาโรค NCDs ได้

ตัวชี้วัด

ผู้เรียนมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อ (NCDs) และสามารถป้องกันตนเองจากปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อ (NCDs) ได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ระบุชนิด บอกสาเหตุของโรค และอธิบายวิธีป้องกันโรค NCDs
2. เข้าใจวิธีการป้องกันตนเองจากโรค NCDs
3. ตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันความเสี่ยงของโรค NCDs

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- 1) ครูแบ่งกลุ่มให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายถึงโรคและอาการของโรค ดังนี้
 - โรคอ้วน
 - โรคเบาหวาน
 - โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ
 - โรคความดันโลหิตสูง
 - โรคมะเร็ง
- 2) ครูให้ผู้เรียนชม VDO เรื่อง โรค NCDs กลุ่มโรคที่คุณสร้างเอง
- 3) ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่นักเรียนไม่เข้าใจหรือสงสัย



ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

- 1) ครูให้ความรู้เรื่อง
 - ความหมาย ความสำคัญของโรคไม่ติดต่อ (NCDs)
 - อธิบายอาการของโรค NCDs ต่างๆ และให้นักเรียนสรุปความรู้ที่ได้รับเป็นผังความคิด
- 2) ครูให้ผู้เรียนใช้สื่อคอมพิวเตอร์หรือให้ผู้เรียนค้นคว้าข้อมูลจากห้องสมุด เรื่อง ความเสี่ยงในการเป็นโรค NCDs
- 3) ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มร่วมกันอภิปราย วิธีการป้องกันไม่ให้ตนเองเสี่ยงเป็นโรค NCDs
- 4) ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- 1) ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมอง และออกแบบการนำเสนอวิธีการป้องกันไม่ให้ตนเองเสี่ยงเป็นโรค NCDs ตามเวลาที่ครูกำหนด
- 2) แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันนำเสนอผลการระดมสมอง

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

- 1) ครูแจกใบงานให้นักเรียนทำเป็นกลุ่ม เขียนตั้งคำถามเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อ (NCDs) 1 ใบ และทำใบเฉลยอีก 1 ใบ
- 2) ครูแจกใบคำถามสลับกลุ่ม ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันตอบคำถามตามใบงาน สลับจนครบทุกกลุ่ม และให้กลุ่มที่ตั้งคำถามมาเฉลยคำตอบ
- 3) นักเรียนนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาในห้องเรียนไปถ่ายทอดให้ผู้ปกครองที่บ้านฟัง และให้ผู้ปกครองตอบรับผลการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนกลับมาที่ครูผ่านบันทึกของผู้เรียน

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

- 1) ครูและนักเรียนสรุปความรู้เกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญ บอกลักษณะของการเกิดโรคและวิธีป้องกันตนเองไม่ให้เสี่ยงต่อการเกิดโรค NCDs
- 2) นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

สื่อการเรียนรู้

VDO โรค NCDs กลุ่มโรคที่คุณสร้างเอง

[<https://www.youtube.com/watch?v=vcavhsGgd58>]



การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

1. ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล

ผลงานนำเสนอข้อมูล และ ผลการอภิปรายความรู้พื้นฐานของโรค NCDs ได้อย่างถูกต้อง การสร้างแผนที่ความคิด

เครื่องมือวัดและประเมินผล

แบบประเมินบันทึกผลการเรียนรู้

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ผ่านเกณฑ์ 60% อิงคะแนนกลุ่ม

2. ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรม การแสดงออกของนักเรียน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

แบบบันทึกคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคะแนนอิงกลุ่มผู้เรียนในห้อง

3. ด้านทักษะ (S)/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล

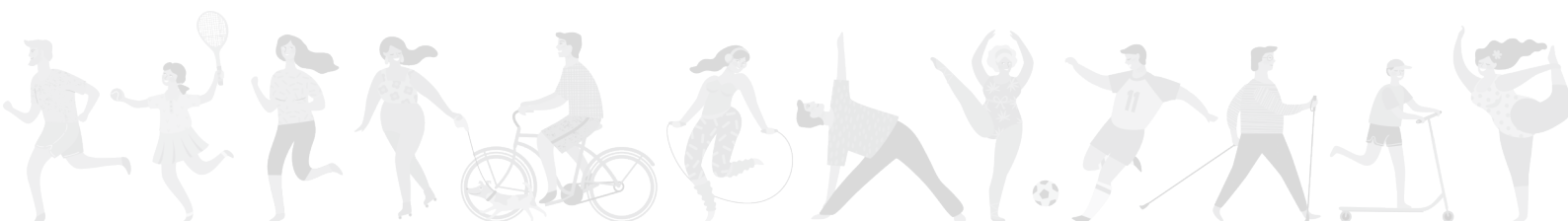
ผู้เรียนสามารถอธิบาย นำเสนองานกลุ่ม และจัดทำกิจกรรมตอบคำถามโรค NCDs ได้อย่างถูกต้อง

เครื่องมือวัดและประเมินผล

แบบประเมินผลการดำเนินงาน

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ผ่านเกณฑ์ 60% อิงคะแนนกลุ่ม



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ตัวอย่างที่ 2

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1
เรื่อง : รู้จัก NCDs

ช่วงชั้นประถมศึกษา
เวลา : ประมาณ 2 - 3 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อ (NCDs)

1. ชนิดของโรค NCDs
2. บอกลักษณะของโรค NCDs
3. อธิบายอาการของโรค NCDs ได้
4. บอกวิธีการป้องกันความเสี่ยงจากโรค NCDs เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง ได้
5. บอกและอธิบายวิธีการป้องกัน และรักษาโรค NCDs ได้

ตัวชี้วัด

ผู้เรียนมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อ (NCDs) และสามารถป้องกันตนเองจากปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อ (NCDs) ได้

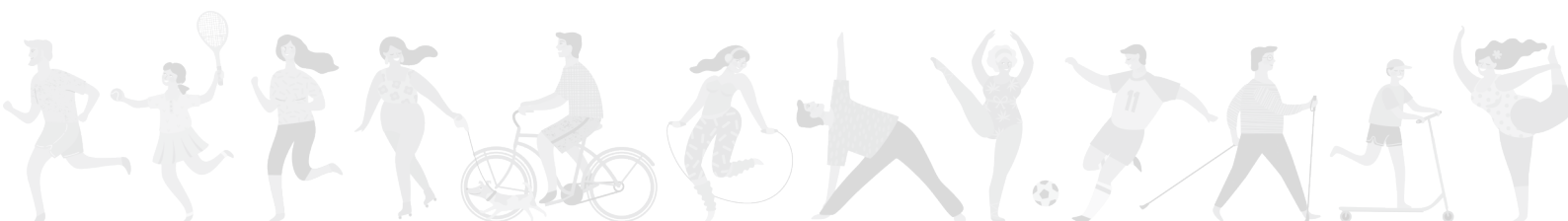
จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนเข้าใจความหมาย ระบุชนิดของโรค NCDs บอกลักษณะของโรค บอกและอธิบายวิธีป้องกันตนเองจากโรคไม่ติดต่อ
2. ตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันความเสี่ยงของโรค NCDs



กระบวนการจัดการเรียนรู้

องค์ประกอบการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อและแหล่งเรียนรู้
ขั้นประสบการณ์ (E)	- นำเข้าสู่บทเรียนด้วยการให้ผู้เรียนจับกลุ่ม 4 กลุ่ม ศึกษารูปภาพผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อ ดังนี้ - โรคเบาหวาน - โรคมะเร็งปอด - โรคอ้วน - โรคความดันโลหิตสูง - ผู้เรียนร่วมกันอภิปราย ประเด็นต่อไปนี้ - รู้จักโรคนี้ไหม - สมาชิกในครอบครัวมีใครเป็นโรคเหล่านี้หรือไม่ - อาการของโรคเหล่านี้เป็นอย่างไร - ระดมความคิดเห็นและบันทึกอาการของโรคในใบงาน	ใบงาน (ภาพแสดงอาการป่วย) - โรคเบาหวาน - โรคมะเร็งปอด - โรคอ้วน - โรคความดันโลหิตสูง
ขั้นความคิดรวบยอด (C)	- แจกใบความรู้ เรื่อง โรค NCDs - นักเรียนอภิปรายรูปภาพและใบงาน เพื่อค้นหาว่า ภาพที่กลุ่มตัวเองได้มีสาเหตุการเกิดโรคอย่างไร - นำเสนอคำตอบจากการอภิปรายแก่ห้องเรียน	ใบความรู้ เรื่อง โรค NCDs อธิบายอาการของโรค - โรคเบาหวาน - โรคมะเร็งปอด - โรคอ้วน - โรคความดันโลหิตสูง
ขั้นสะท้อนความคิด และอภิปราย (R&D)	- หลังจากนำเสนอแต่ละครั้ง ครูให้นักเรียนกลุ่มอื่นๆ ช่วยกันเติมเต็มและอภิปราย - อาการของโรคและผลกระทบที่เกิดจากโรค NCDs - นักเรียนร่วมกันระดมความเห็น เรื่อง วิธีป้องกัน ตนเองจากการเป็นโรค NCDs	
ขั้นความคิดรวบยอด (C)	ครูและผู้เรียนร่วมกันสรุปความรู้ ประเด็นดังนี้ - ความหมายและความสำคัญของโรคไม่ติดต่อ - สาเหตุ อาการ วิธีป้องกันของโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็งปอด	บันทึกสรุปความรู้ของผู้เรียน



1. ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล

ประเมินชิ้นงานจากบันทึกใบงาน/การอภิปราย

เครื่องมือวัดและประเมินผล

แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ผ่านเกณฑ์ 60% อิงคะแนนกลุ่ม

2. ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรม ความร่วมมือ การทำงานเป็นกลุ่ม

เครื่องมือวัดและประเมินผล

แบบบันทึกคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ผ่านเกณฑ์ 60% อิงคะแนนกลุ่ม

3. ด้านทักษะ (S)/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรม การอภิปรายและการระดมความคิด

การนำเสนอผลการอภิปราย ความหมายและความสำคัญ

อาการของโรค และวิธีป้องกันของโรคไม่ติดต่อ

เครื่องมือวัดและประเมินผล

แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ผ่านเกณฑ์ 60% อิงคะแนนกลุ่ม



ใบงานที่ 1 กลุ่มที่ 1

บันทึก.....



ใบงานที่ 1 กลุ่มที่ 2

บันทึก.....



ใบงานที่ 1 กลุ่มที่ 3

บันทึก.....



ใบงานที่ 1 กลุ่มที่ 4

บันทึก.....





สภาวะทางสุขภาพ

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

สามารถฉบับที่กและรู้ค่าสภาวะสุขภาพของตนเองเบื้องต้น

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. ประเมินสภาวะของร่างกายตนเองเบื้องต้นได้
2. บันทึกและเทียบการเจริญเติบโตของตนเองและผู้อื่นตามเกณฑ์มาตรฐานได้
3. ประเมินสภาวะของร่างกายตนเองเบื้องต้นได้

กรอบเนื้อหาการเรียนรู้

1. การวัด-ชั่งน้ำหนัก ส่วนสูง
2. กราฟและวิธีการบันทึกผล/เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต
3. การประเมินสุขภาพร่างกายของตนเองในเบื้องต้น
 - การอ่านค่าความดันโลหิต
 - การอ่านค่าการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
 - การวัดเส้นรอบเอว เพื่อประเมินภาวะอ้วนลงพุง

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 ตัวอย่างที่ 1

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2
เรื่อง : สภาวะทางสุขภาพ

ช่วงชั้นประถมศึกษา
เวลา : ประมาณ 3 - 4 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

1. การวัด-ชั่งน้ำหนัก ส่วนสูง
2. กราฟและวิธีการบันทึกผล/เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต
3. การประเมินสุขภาพร่างกายของตนเองในเบื้องต้น

ตัวชี้วัด

ผู้เรียนสามารถวัด-ชั่งน้ำหนัก ส่วนสูง บันทึกผล/เกณฑ์อ้างอิง ประเมินสุขภาพร่างกายของตนเองในเบื้องต้นได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนสามารถชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง และรู้ค่าดัชนีมวลกายของตนเองได้
2. บันทึกและเทียบการเจริญเติบโตของตนเองและผู้อื่นตามเกณฑ์มาตรฐานได้
3. ประเมินสภาวะของร่างกายตนเองเบื้องต้นได้

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- 1) ครูกล่าวถึงสภาวะของวัยเด็กและความสำคัญของการรู้ค่าสุขภาพต่างๆ ของตนเอง
- 2) ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่นักเรียนไม่เข้าใจหรือสงสัย

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

- 1) ครูแบ่งผู้เรียน กลุ่มละ 5-6 คน หรือในกรณีที่ทำกิจกรรมกับผู้เรียนจำนวนมาก สามารถแบ่งกลุ่มละ 10-12 คนได้
- 2) ครูอธิบายวิธีการใช้เครื่องวัดส่วนสูง ตาชั่งน้ำหนัก เครื่องความดันโลหิต สายวัดรอบเอว ให้ผู้เรียนได้ทดลองสัมผัสและใช้เครื่องวัดต่างๆ
- 3) ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์ (การวัดส่วนสูงและการชั่งน้ำหนัก)

- 1) ครูแจกใบงานให้ผู้เรียนวัดค่าสุขภาพของตนเอง และบันทึกในใบงาน
- 2) ครูให้ผู้เรียนบันทึกค่าสุขภาพของตนเองและเพื่อนในกลุ่มทุกคน
- 3) ครูให้ผู้เรียนเปรียบเทียบผลการบันทึกของตนเองและเพื่อนในกลุ่มกับค่าเกณฑ์มาตรฐาน ต่อไปนี้
 - ค่าน้ำหนัก ส่วนสูง ค่าความดันโลหิต ค่าวัดเส้นรอบเอว
- 4) ครูให้ผู้เรียนนำเสนอผลการเปรียบเทียบแก่สมาชิกในห้องเรียน

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

- 1) นักเรียนนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาในห้องเรียนไปรายงานให้ผู้ปกครองได้รับทราบข้อมูล
- 2) ให้นักเรียนบันทึกค่าสุขภาพเบื้องต้นของผู้ปกครอง เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก ค่ารอบเอวของผู้ปกครองว่าอยู่ในระดับใด
- 3) ครูให้นักเรียนนำไปประเมินสุขภาพวัยเรียนให้ผู้ปกครองประเมินผู้เรียน

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

- 1) ครูและนักเรียนสรุปความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะร่วมกัน
- 2) นักเรียนบันทึกความรู้ที่ตนเองได้รับจากการบันทึกสุขภาพตนเองโดยสังเกตในสมุดบันทึก

การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

1. ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เปรียบเทียบข้อมูลการวัดส่วนสูงและชั่งน้ำหนัก ข้อมูลบันทึกรายบุคคล
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด แบบประเมินชิ้นงาน
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยแบบอิงกลุ่ม

2. ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	สังเกตพฤติกรรม ความร่วมมือ การทำงานเป็นกลุ่ม
เครื่องมือวัดและประเมินผล	รูปแบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยแบบอิงกลุ่ม

3. ด้านทักษะ (S)/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	สังเกตพฤติกรรม การวัดและการบันทึกค่าการวัดส่วนสูงและชั่งน้ำหนัก ความดันโลหิตและการวัดเส้นรอบเอว
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยแบบอิงกลุ่ม



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 ตัวอย่างที่ 2

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2
เรื่อง : สภาวะทางสุขภาพ

ช่วงชั้นประถมศึกษา
เวลา : ประมาณ 2 - 3 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

1. การวัด-ชั่งน้ำหนัก ส่วนสูง
2. กราฟและวิธีการบันทึกผล/เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต
3. การประเมินสุขภาพร่างกายของตนเองในเบื้องต้น

ตัวชี้วัด

ผู้เรียนสามารถวัด-ชั่งน้ำหนัก ส่วนสูง บันทึกผล/เกณฑ์อ้างอิง ประเมินสุขภาพร่างกายของตนเองในเบื้องต้นได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนสามารถชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง และรู้ค่าดัชนีมวลกายของตนเองได้
2. บันทึกและเทียบการเจริญเติบโตของตนเองและผู้อื่นตามเกณฑ์มาตรฐานได้
3. ประเมินสภาวะของร่างกายตนเองเบื้องต้นได้



กระบวนการจัดการเรียนรู้

องค์ประกอบการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อและแหล่งเรียนรู้
ขั้นประสบการณ์ (E)	1. ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียนด้วยกิจกรรมใบงานจับคู่ 2. ผู้สอนเฉลยคำตอบและอธิบายรายละเอียดของเครื่องมือสำหรับการวัดสภาวะสุขภาพ 3. ผู้สอนสาธิตการใช้เครื่องมือวัดสภาวะสุขภาพต่างๆ	- ใบงานจับคู่ระหว่างเครื่องมือกับการวัดสภาวะสุขภาพ - PowerPoint หรือ ใบความรู้ อธิบายรายละเอียดของเครื่องมือสำหรับการวัดสภาวะสุขภาพ
ขั้นความคิดรวบยอด (C)	ผู้เรียนจับกลุ่ม 5-6 คน ฝึกใช้เครื่องมือวัดสภาวะสุขภาพตนเองและเพื่อน พร้อมบันทึกในสมุดบันทึก	สมุดบันทึก สำหรับบันทึกการตรวจวัดสุขภาพตนเองและเพื่อน
ขั้นสะท้อนความคิด และอภิปราย (R&D)	1. ครูอธิบาย เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต 2. ครูให้นักเรียนดูการ์ดภาพ เด็กและเยาวชนที่มีรูปร่างแตกต่าง ดังนี้ - A ผอมมาก - B อ้วนมาก - C สูง - D เตี้ย - E เด็กผู้ชายสมส่วน - F เด็กผู้หญิงสมส่วน 3. ครูและผู้เรียนร่วมกันอภิปรายภาพจากการ์ด (โดยอภิปรายทีละภาพ) ถึงสาเหตุของการมีรูปร่างดังภาพ 4. ครูใช้คำถามกระตุ้นผู้เรียนให้ร่วมกันระดมความคิดเห็น ประเด็น “วิธีการพัฒนาตนเองให้มีรูปร่างที่ดีขึ้นและแข็งแรงขึ้นตามเกณฑ์มาตรฐาน”	
ขั้นความคิดรวบยอด (C)	1. นักเรียนเขียนสรุปความรู้ที่ได้ศึกษาลงสมุดบันทึก (10 นาที ทำในห้องเรียน) 2. ครูและผู้เรียนร่วมกันสรุปความรู้	



1. ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล

ข้อมูลการวัดส่วนสูงและชั่งน้ำหนัก ข้อมูลบันทึกรายบุคคล
อภิปรายและการบันทึกวิธีการพัฒนาตนเองให้มีรูปร่างที่
เหมาะสมกับวัยและสุขภาพที่แข็งแรง

เครื่องมือวัดและประเมินผล

แบบประเมินชิ้นงานการบันทึกข้อมูล

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 60% แบบอิงกลุ่ม

2. ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรม ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์

เครื่องมือวัดและประเมินผล

รูปแบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 60% แบบอิงกลุ่ม

3. ด้านทักษะ (S)/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล

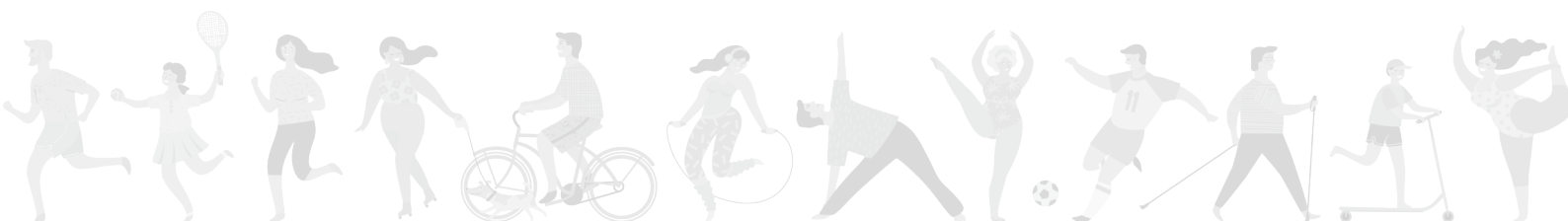
ประเมินทักษะการวัดสภาวะสุขภาพ

เครื่องมือวัดและประเมินผล

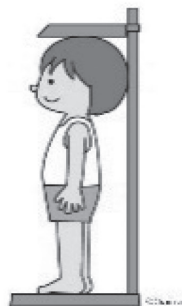
แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 60% แบบอิงกลุ่ม



คำสั่ง : โยงคู่ภาพเครื่องมือวัดสภาวะสุขภาพและวิธีการใช้เครื่องมือให้ถูกต้อง





การบริโภคอาหารกับการใช้พลังงาน

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ตระหนักรู้และรักษาสมดุลการบริโภคอาหารกับการใช้พลังงาน

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับการใช้พลังงานของตนเองได้
2. บอกปริมาณอาหารที่เหมาะสมตามโภชนาการ
3. เข้าใจการบริโภคอาหารอย่างสมดุลกับพลังงาน

กรอบเนื้อหาการเรียนรู้

1. การเลือกรับประทานอาหาร
 - ธงโภชนาการ
 - การคำนวณพลังงานจากการรับประทานอาหาร
2. ความสำคัญของน้ำในร่างกาย
 - น้ำกับโรคไม่ติดต่อ (NCDs)
 - การคำนวณพลังงานจากการรับประทานอาหาร
 - การดื่มน้ำที่ถูกต้องวิธี ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว
 - การบริหารจัดการน้ำเพื่อสุขภาพ

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 ตัวอย่างที่ 1

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3
เรื่อง : การบริโภคอาหารกับการใช้พลังงาน

ช่วงชั้นประถมศึกษา
เวลา : ประมาณ 3 - 4 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

1. อาหารหลัก 5 หมู่ และอาหารที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรค NCDs
2. การเลือกรับประทานอาหารและการคำนวณพลังงานจากการรับประทานอาหาร
3. ความสำคัญของน้ำในร่างกาย
4. การใช้พลังงานในชีวิตประจำวัน

ตัวชี้วัด

ผู้เรียนเลือกรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับการใช้พลังงานของตนเอง และเข้าใจการจัดสมดุลการบริโภคอาหาร

จุดประสงค์การเรียนรู้

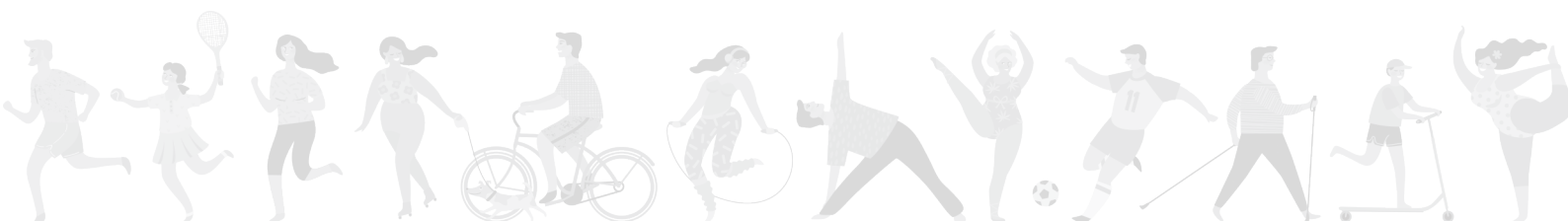
1. ผู้เรียนสามารถเลือกรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการในปริมาณที่เหมาะสมกับการใช้พลังงานของตนเองได้
2. ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการบริโภคน้ำ และบริโภคน้ำตามหลักโภชนาการได้
3. ผู้เรียนสามารถเลือกบริโภคน้ำและอาหารอย่างสมดุลกับการใช้พลังงานของตนเองได้

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

เกมส์สำรวจตนเอง

- 1) ครูแจกการ์ดสำรวจตนเอง
- 2) ครูถามนักเรียนประเด็นการรับประทานอาหารและให้ผู้เรียนสำรวจตนเอง ดังนี้



การ์ดสำรวจ	
รายการ	ชื่อเพื่อน
☐ ได้กินอาหารเข้าประจำไหม	
☐ วันนี้กินน้ำหวาน	
☐ ชอบกินผักไหม	
☐ อาหารที่กินมือที่ผ่านมามีเนื้อสัตว์ไหม	
☐ ชอบกินขนมถุงไหม	
☐ เมื่อซื้อขนมเคยอ่านฉลาก	
☐ ชอบกินผลไม้	
☐ นอกจากวิ่งเล่นกับเพื่อนได้ออกกำลังกายอย่างอื่น	
☐ ชอบกินน้ำอัดลม	

3) หลังจากสำรวจตนเองแล้ว ให้ผู้เรียนค้นหาเพื่อนในห้องและใส่ชื่อเพื่อนลงในช่องเพื่อน

4) ครูสุ่มตัวอย่างให้นักเรียนรายงานการสำรวจ

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

ครูอธิบาย เรื่อง...

- การเลือกรับประทานอาหาร
- ธงโภชนาการ
- การอ่านฉลาก GDA
- การคำนวณพลังงานจากการรับประทานอาหาร

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

ครูแบ่งกลุ่มผู้เรียน 5 กลุ่ม ให้นักเรียนแจกใบงานการอ่านฉลาก GDA ให้ผู้เรียนในกลุ่มร่วมกันทดลองอ่าน

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

เกมส์แข่งกันอ่าน “ฉลากไม่ใช่เรื่องยาก”

วิธีการเล่น

- 1) ผู้เรียนตั้งชื่อกลุ่มตนเอง 2 พยางค์ เช่น กินดี, แข็งแรง เป็นต้น
- 2) ผู้เรียนทุกคนต้องเอามือมาจับไว้ที่หูตนเอง
- 3) ครูสุภาพฉลากอาหารหรือขนมที่เด็กๆ คำนึงเคย
- 4) ผู้เรียนคนใดตอบได้ ให้ยกมือขึ้น พร้อมกับบอกชื่อกลุ่มตนเองดังๆ
- 5) ครูเลือกผู้ที่ยกมือขึ้นก่อน ให้ตอบคำถาม
- 6) เมื่อครูเฉลยคำถามแล้ว ให้ผู้เรียนทุกคนทวนอ่านฉลากนั้นๆ พร้อมกันก่อนเริ่มคำถามใหม่

กติกา

- 1) ผู้เล่นสามารถออกมาเป็นผู้ตอบได้แค่คนละหนึ่งข้อ แต่สามารถช่วยเพื่อนๆ ในกลุ่มให้เป็นผู้ออกมาตอบได้
- 2) ครูแบ่งกลุ่มให้นักเรียนใหม่ กลุ่มละ 3-4 คน เพื่อสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับ ผลกระทบของการดื่ม น้ำหวาน ชา กาแฟ น้ำอัดลม แทนน้ำเปล่า ให้ผู้เรียนจัดทำแผ่นความรู้ที่สืบค้น โดยการวาดรูป เขียน my mapping หรืออื่นๆ
- 3) ครูให้ผู้เรียน shopping ความรู้ของกลุ่มอื่นๆ และตอบคำถามโดยการบันทึก ดังนี้
 - ชอบแผ่นความรู้ของกลุ่มใดมากที่สุด เพราะอะไร
 - ความรู้ที่ได้จากการสืบค้นของกลุ่มเรามีอะไรบ้าง
 - ความรู้ที่ได้เพิ่มเติมจากการ shopping มีอะไรบ้าง

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ บันทึกในใบงานหรือสมุดบันทึก และถามตอบเรื่องที่สงสัย

การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

1. ด้านความรู้ (K)

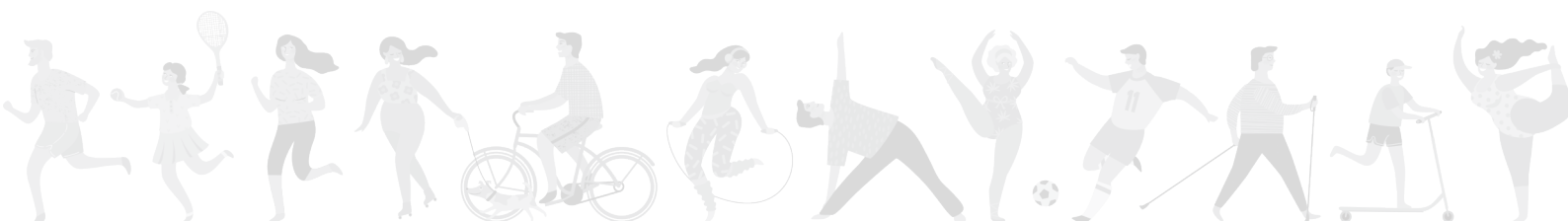
วิธีการวัดและประเมินผล	ทดสอบชุดข้อสอบแบบเลือกตอบ จำนวน 10 ข้อ
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบทดสอบแบบปรนัย
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยแบบอิงกลุ่ม

2. ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	การทำงานกระบวนการกลุ่ม ความรับผิดชอบ
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยแบบอิงกลุ่ม

3. ด้านทักษะ (S)/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	สังเกตพฤติกรรมการทำงาน กระบวนการ การนำเสนองาน และผลการบันทึก
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ ใบงานหรือสมุดบันทึก
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยแบบอิงกลุ่ม



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 ตัวอย่างที่ 2

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

เรื่อง : การบริโภคอาหารกับการใช้พลังงาน

ช่วงชั้นประถมศึกษา

เวลา : ประมาณ 2 - 3 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

1. การเลือกรับประทานอาหาร
2. ธงโภชนาการ
3. การอ่านฉลาก GDA
4. การคำนวณพลังงานจากการรับประทานอาหาร
5. ผลกระทบของการดื่มน้ำหวาน ชา กาแฟ น้ำอัดลมแทนน้ำเปล่า

ตัวชี้วัด

ผู้เรียนสามารถ อ่านฉลาก เลือกรับประทานน้ำและอาหารได้ โดยคำนึงถึงค่าพลังงานที่ตนเองใช้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนสามารถเลือกรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการในปริมาณที่เหมาะสมกับการใช้พลังงานของตนเองได้
2. ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการบริโภคน้ำ และบริโภคน้ำตามหลักโภชนาการได้
3. ผู้เรียนสามารถเลือกบริโภคน้ำและอาหารอย่างสมดุลกับการใช้พลังงานของตนเองได้



องค์ประกอบการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อและแหล่งเรียนรู้
ขั้นประสบการณ์ (E)	การเลือกรับประทานอาหาร 1. ครูถามนักเรียนแต่ละคนในการเลือกรับประทานอาหาร 2. ครูอธิบายเกี่ยวกับ - การเลือกรับประทานอาหาร - การอ่านฉลาก GDA 3. ครูให้นักเรียนจับคู่กันและให้ตกลงกันว่า ใครเป็น A และใครเป็น B เพื่อสลับการฝึกอ่านฉลาก GDA จากแผ่นภาพที่ครูนำเสนอหน้าห้อง ให้เวลาผู้เรียนฝึกอ่านจากภาพ 5-6 นาที จากนั้นครูเฉลย โดยการอ่านให้ผู้เรียนฟัง เพื่อให้ผู้เรียนตรวจสอบความถูกต้องของตนเองและคู่ (กติกากิจกรรม ถ้าใครอ่านไม่ได้หรืออ่านไม่ถูกต้อง สามารถให้คู่ช่วยสอนได้ แต่ห้ามตอบแทน)	- แผ่นภาพฉลาก GDA จากอาหารหรือขนมใกล้ตัวผู้เรียน
ขั้นความคิดรวบยอด (C)	ครูและผู้เรียนร่วมกันสรุปวิธีการอ่านฉลาก และอ่านฉลากทั้งหมดร่วมกันทั้งห้องอีกครั้ง	
ขั้นสะท้อนความคิด และอภิปราย (R&D)	ธงโภชนาการและการคำนวณพลังงานจากการรับประทานอาหาร 1. ครูอธิบายเกี่ยวกับ - ธงโภชนาการ - การคำนวณพลังงานจากการรับประทานอาหาร 2. ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม 5-6 คน แจกแผ่นภาพอาหารและแผ่นภาพกิจกรรมที่ใช้พลังงาน กติกา ให้ผู้เรียนในกลุ่มร่วมกันคำนวณหรือประเมินค่าพลังงานอาหารและจับคู่กับภาพกิจกรรมพลังงานแผ่นภาพ 3. ครูให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายและบันทึกการอภิปรายรายบุคคล ประเด็นต่อไปนี้ - การประเมินค่าพลังงานอาหารมีประโยชน์แก่ผู้เรียนอย่างไร ผลกระทบของการดื่มน้ำหวาน ชา กาแฟ น้ำอัดลมแทนน้ำเปล่า 1. ครูถามนักเรียนแต่ละคนในการดื่มน้ำในแต่ละวัน 2. ครูสุ่มถามนักเรียนว่า การดื่มน้ำมีประโยชน์อย่างไร 3. ครูเปิดคลิปหรืออธิบาย เรื่อง... - ความสำคัญของน้ำในร่างกาย - การดื่มน้ำที่ถูกต้อง - ปริมาณน้ำที่ควรดื่มในแต่ละวัน เพื่อป้องกันโรค NCDs 4. ครูให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 4-5 คน ค้นหาความรู้และจัดทำผังความคิดหรืออินทราการ เรื่อง ผลกระทบของน้ำหวาน น้ำอัดลม ที่มีต่อร่างกาย	- สื่อความรู้ เรื่อง ธงโภชนาการ - แผ่นภาพ เช่น อาหารที่บอกปริมาณพลังงาน, ภาพกิจกรรมที่ให้พลังงาน ซึ่งบอกปริมาณการใช้พลังงานในกิจกรรมนั้นๆ - สมุดบันทึกผู้เรียน - คลิป VDO ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องความสำคัญของน้ำในร่างกาย - แหล่งเรียนรู้ห้องสมุด หรือการสืบค้นผ่านระบบ Internet
ขั้นความคิดรวบยอด (C)	ผู้เรียนจัดแสดงนิทรรศการผลกระทบของน้ำหวาน น้ำอัดลมที่มีต่อร่างกาย	- ผลงานนิทรรศการของแต่ละกลุ่ม

การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

1. ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	ผลการบันทึกกิจกรรม
เครื่องมือวัดและประเมินผล	สมุดบันทึกกิจกรรม
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 60% แบบอิงกลุ่ม

2. ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	การทำงานกระบวนการกลุ่ม ความรับผิดชอบ
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 60% แบบอิงกลุ่ม

3. ด้านทักษะ (S)/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	สังเกตพฤติกรรมการทำงาน กระบวนการจัดทำนิทรรศการ และผลงานบันทึกกิจกรรม
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบประเมินทักษะ/กระบวนการจัดทำนิทรรศการ สมุดบันทึกกิจกรรม
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ย 60% แบบอิงกลุ่ม





สภานีตรวสุขภาพ

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีจิตสำนึกในการดูแลสุขภาพ (NCDs) ส่งเสริม และตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. ตรวจสุขภาพตนเองเบื้องต้นได้
2. เข้าใจคุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกายที่มีต่อตนเอง
3. เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
4. สามารถประเมินสุขภาพเบื้องต้นด้วยตนเองได้

กรอบเนื้อหาการเรียนรู้

1. คุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกายที่มีต่อตนเอง
2. ผลลัพธ์/ผลกระทบของการกินอาหารกับการออกกำลังกาย
3. การตรวจสุขภาพตนเองเบื้องต้นด้วยท่าตรวจร่างกาย 10 ท่า
4. การประเมินสุขภาพเบื้องต้นด้วยตนเอง
5. ประโยชน์และการให้ความสำคัญต่อการตรวจร่างกายของตนเอง

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 ตัวอย่างที่ 1

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4
เรื่อง : สถานีตรวจสุขภาพ

ช่วงชั้นประถมศึกษา
เวลา : ประมาณ 3 - 4 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

1. คุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกายที่มีต่อตนเอง
2. การตรวจสุขภาพตนเองเบื้องต้นด้วยท่าตรวจร่างกาย 10 ท่า
3. วิธีการประเมินสุขภาพเบื้องต้นด้วยตนเอง
4. ความสำคัญและประโยชน์การตรวจร่างกาย

ตัวชี้วัด

ผู้เรียนเข้าใจความสำคัญของการรักษาสุขภาพ การออกกำลังกาย และการตรวจสุขภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนเข้าใจความสำคัญของการออกกำลังกายที่มีต่อตนเอง
2. ผู้เรียนสามารถตรวจและประเมินสุขภาพตนเองเบื้องต้นได้

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

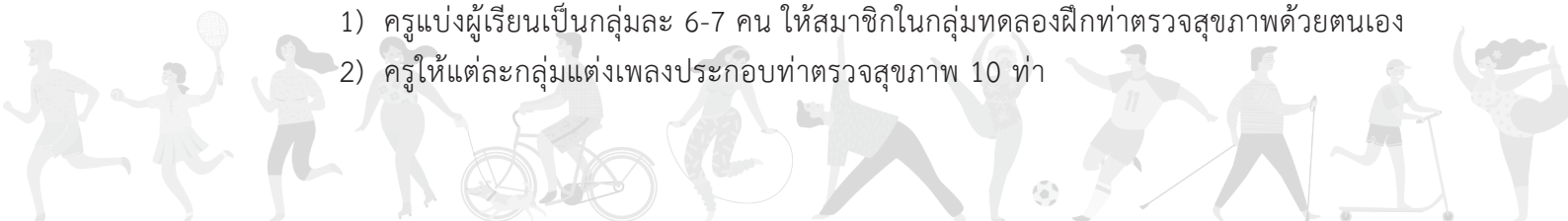
- 1) ครูแจกการ์ดภาพแก่ผู้เรียนคนละ 1 ใบ แผ่นภาพแบ่งเป็น 2 หมวด คือ รูปของผู้ป่วยด้วยโรค NCDs และภาพท่าออกกำลังกาย
- 2) ให้ผู้เรียนจับคู่กัน ระหว่างคนที่ได้ภาพผู้ป่วยกับภาพผู้ออกกำลังกาย
- 3) ครูให้ผู้เรียนสนทนาระหว่างคู่ ประเด็นเรื่อง “ไม่ออกกำลังกาย มีผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง”

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

- 1) ครูให้ผู้เรียนบันทึกผลเสียของการไม่ออกกำลังกายลงในสมุดบันทึก
- 2) ครูเลือกสุ่มให้ผู้เรียนนำเสนอผลการสนทนาและผลบันทึกของตนเอง
- 3) ครูและผู้เรียนสรุปผลเสียของการไม่ออกกำลังกาย
- 4) ครูสาธิตวิธีการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง 10 ท่า แก่ผู้เรียน

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- 1) ครูแบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มละ 6-7 คน ให้สมาชิกในกลุ่มทดลองฝึกท่าตรวจสุขภาพด้วยตนเอง
- 2) ครูให้แต่ละกลุ่มแต่งเพลงประกอบท่าตรวจสุขภาพ 10 ท่า



ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

ผู้เรียนนำเสนอผลงานบทเพลงและทำตรวจสุขภาพ 10 ท่า

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

ครูและผู้เรียนร่วมกันสรุปความรู้ ประเด็นดังนี้

- ความสำคัญของการออกกำลังกายเป็นประจำ
- ความสำคัญของการตรวจสุขภาพเป็นประจำ

การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

1. ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล

ผลงานบันทึกเรื่องผลเสียของการไม่ออกกำลังกาย

ผลงานนำเสนอกิจกรรมกลุ่มทำตรวจสุขภาพ

เครื่องมือวัดและประเมินผล

สมุดบันทึกกิจกรรม แบบประเมินกิจกรรม

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยแบบอิงกลุ่ม

2. ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล

การทำงานกระบวนการกลุ่ม ความรับผิดชอบ ความละเอียดรอบคอบ

เครื่องมือวัดและประเมินผล

แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยแบบอิงกลุ่ม

3. ด้านทักษะ (S)/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมการทำงาน กระบวนการ และความถูกต้อง
ในการนำเสนอทำตรวจสุขภาพ

เครื่องมือวัดและประเมินผล

แบบประเมินทักษะ

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยแบบอิงกลุ่ม



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 ตัวอย่างที่ 2

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4
เรื่อง : สถานีตรวจสุขภาพ

ช่วงชั้นประถมศึกษา
เวลา : ประมาณ 3 - 4 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

1. คุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกายที่มีต่อตนเอง
2. การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ สำหรับผู้เรียน
3. ความสำคัญและประโยชน์การตรวจร่างกาย

ตัวชี้วัด

ผู้เรียนเข้าใจความสำคัญของการรักษาสุขภาพ การออกกำลังกาย และการตรวจสุขภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนเข้าใจความสำคัญของการออกกำลังกายที่มีต่อตนเอง
2. ผู้เรียนสามารถตรวจและประเมินสุขภาพตนเองเบื้องต้นได้

กระบวนการจัดการเรียนรู้

องค์ประกอบการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อและแหล่งเรียนรู้
ขั้นประสบการณ์ (E)	1. ครูแบ่งกลุ่มผู้เรียน 5-6 คน ครูนำเข้าสู่บทเรียน โดยการเปิด VDO ที่เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย 2. ครูให้ผู้เรียนร่วมกันค้นหาความรู้จาก Internet, ห้องสมุด หรือใบงาน และอภิปราย หัวข้อดังนี้ - ประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกายที่มีต่อตนเอง 3. ครูแจกใบงานทำโยคะและการยืดหยุ่นกล้ามเนื้อให้ผู้เรียนกลุ่มละ 2 ทำ ผู้เรียนศึกษาวิธีการ เพื่อนำมาสาธิตให้เพื่อนๆ ดูหน้าห้อง	VDO ที่เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย เช่น 10 ข้อดีของการออกกำลังกาย [https://www.youtube.com/watch?v=sLuS2kTQMWc] - Internet ห้องสมุด หรือ ใบงาน - ใบงานภาพท่าตรวจสุขภาพตนเองเบื้องต้น 10 ท่า
ขั้นความคิดรวบยอด (C)	ผู้เรียนแต่ละกลุ่มออกมาสาธิตทำโยคะและการยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ	
ขั้นสะท้อนความคิด และ อภิปราย (R&D)	ครูและผู้เรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อคำถาม ดังนี้ - ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายตนเองเป็นอย่างไรบ้าง - ผู้เรียนคิดว่า กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของตนเอง มีความแข็งแรงและอดทนหรือไม่ เพราะเหตุใด - วิธีการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีสมรรถนะร่างกายที่แข็งแรง	

องค์ประกอบการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อและแหล่งเรียนรู้
ขั้นความคิดรวบยอด (C)	1. ครูอธิบายและเชื่อมโยง เรื่อง ความสำคัญของการออกกำลังกายและสมรรถนะของร่างกาย 2. ครูจัดฐานทดสอบสมรรถนะทางกายให้ผู้เรียนทดสอบตนเอง ดังนี้ การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพเบื้องต้นสำหรับนักเรียน 1) การทดสอบนั่งงอตัว 2) การทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที 3) การทดสอบดันพื้น 30 วินาที 4) วิ่งระยะไกล (ครูและผู้เรียนร่วมกัน) 3. จากการเข้าทดสอบฐานทดสอบสมรรถนะทางกาย ผู้เรียนเขียนรายงานการประเมินสุขภาพตนเองลงสมุดบันทึก และออกแบบแผนการออกกำลังกายของตนเองตามใบงานการออกกำลังกายรายเดือน	สมุดบันทึก
ขั้นประยุกต์ใช้ (E)	ผู้เรียนปฏิบัติตามแผนการออกกำลังกายรายเดือน	เอกสารแผนการออกกำลังกายรายเดือน

การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

1. ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	ทดสอบชุดข้อสอบแบบเลือกตอบ จำนวน 20 ข้อ
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบทดสอบแบบปรนัย
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่าน/ไม่ผ่าน (ผ่าน 60% ขึ้นไป)

2. ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	สังเกตพฤติกรรมด้านความใฝ่รู้ใฝ่เรียน ความคิดสร้างสรรค์ ความรับผิดชอบ
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบสังเกตพฤติกรรม
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่าน/ไม่ผ่าน (ผ่าน 60% ขึ้นไป)

3. ด้านทักษะ (S)/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	วัดประเมินผลงานจากกิจกรรมถ่ายทอดความรู้ เรื่อง ทำตรวจสุขภาพ
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบประเมินผลงาน
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่าน/ไม่ผ่าน (ผ่าน 60% ขึ้นไป)



การทดสอบนั่งงอตัว (Sit and Reach Test)

วัตถุประสงค์ : เพื่อวัดความอ่อนตัวของหลังส่วนล่างและต้นขาด้านหลัง

อุปกรณ์ : กล้องวัดความอ่อนตัวที่สามารถอ่านค่าบวก (+) และค่าลบ (-) (ครูสามารถประดิษฐ์กล้องวัดค่าความอ่อนตัว หรือดัดแปลงกล้องวัดความอ่อนตัวจากการใช้โต๊ะญี่ปุ่นและไม้บรรทัดเหล็กขนาดยาวได้)

วิธีทดสอบ :



1. วางกล้องวัดความอ่อนตัว ไว้บนพื้นราบ
2. ให้นักเรียนถอดรองเท้า นั่งเหยียดเท้าตรง เข่าตึง โดยปลายเท้า จะต้องยันกับกล้องวัดความอ่อนตัว
3. ให้นักเรียนเหยียดแขนไปข้างหน้า โดยวางมือข้างหนึ่งอยู่บนมืออีกข้างหนึ่ง โดยค่อยๆ โน้มตัวไปข้างหน้าให้ได้ระยะทางมากที่สุด จนถึงจุดที่รู้สึกตึง และค้างในระยะดังกล่าว 2 วินาที
4. ทำการบันทึกวัดระยะที่ทำได้ ซึ่งมีหน่วยเป็นเซนติเมตร

เกณฑ์มาตรฐาน การทดสอบนั่งงอตัว (เซนติเมตร)

อายุ	ชาย			หญิง		
	ต่ำกว่า	มาตรฐาน	สูงกว่า	ต่ำกว่า	มาตรฐาน	สูงกว่า
7 ปี	< 2	2 - 5	> 5	< 4	4 - 7	> 7
8 ปี	< 3	3 - 6	> 6	< 6	6 - 9	> 9
9 ปี	< 5	5 - 8	> 8	< 7	7 - 10	> 10
10 ปี	< 6	6 - 9	> 9	< 8	8 - 12	> 12
11 ปี	< 7	7 - 10	> 10	< 9	9 - 13	> 13
12 ปี	< 8	8 - 11	> 11	< 10	10 - 14	> 14
13 ปี	< 9	9 - 12	> 12	< 10	10 - 14	> 14
14 ปี	< 10	10 - 14	> 14	< 11	11 - 16	> 16
15 ปี	< 11	11 - 16	> 16	< 12	12 - 17	> 17
16 ปี	< 12	12 - 17	> 17	< 13	13 - 18	> 18
17 ปี	< 13	13 - 18	> 18	< 14	14 - 19	> 19
18 ปี	< 14	14 - 19	> 19	< 15	15 - 20	> 20

การทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที (1 Minute Sit-Ups Test)

วัตถุประสงค์ : เพื่อทดสอบความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อท้อง

อุปกรณ์ : นาฬิกาจับเวลา และเบาะรอง

วิธีทดสอบ :



1. ให้นักเรียนนอนหงายกับพื้น ชันเข่าตั้งขึ้น สันเท้าทั้งสองห่างเท่าแนวหัวไหล่
2. ให้นักเรียนนอนราบ แขนทั้งสองข้างจะต้องไขว้ประสานบริเวณหน้าอกตลอดการทดสอบ โดยมีมือซ้ายจับไหล่ขวา และมือขวาจับไหล่ซ้าย
3. จากนั้นให้นักเรียนยกลำตัว เพื่อลุกขึ้นนั่ง โดยข้อศอกที่แนบกับอกจะต้องแตะบริเวณต้นขา จากนั้นกลับไปสู่ท่าเริ่มต้น โดยให้ส่วนหลังสัมผัสเบาะ
4. ปฏิบัติการทดสอบอย่างถูกต้องและต่อเนื่องให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดในเวลา 1 นาที โดยให้บันทึกเป็นจำนวนครั้ง

เกณฑ์มาตรฐาน การทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที (ครั้ง)

อายุ	ชาย			หญิง		
	ต่ำกว่า	มาตรฐาน	สูงกว่า	ต่ำกว่า	มาตรฐาน	สูงกว่า
7 ปี	< 17	17 - 25	> 25	< 17	17 - 25	> 25
8 ปี	< 19	19 - 27	> 27	< 18	18 - 26	> 26
9 ปี	< 21	21 - 29	> 29	< 19	19 - 27	> 27
10 ปี	< 22	22 - 31	> 31	< 20	20 - 28	> 28
11 ปี	< 23	23 - 32	> 32	< 21	21 - 30	> 30
12 ปี	< 24	24 - 33	> 33	< 23	23 - 32	> 32
13 ปี	< 25	25 - 34	> 34	< 24	24 - 33	> 33
14 ปี	< 26	26 - 35	> 35	< 25	25 - 34	> 34
15 ปี	< 27	27 - 36	> 36	< 26	26 - 35	> 35
16 ปี	< 29	29 - 38	> 38	< 27	27 - 36	> 36
17 ปี	< 30	30 - 39	> 39	< 28	28 - 37	> 37
18 ปี	< 31	31 - 40	> 40	< 29	29 - 38	> 38

การทดสอบดันพื้น 30 วินาที (30 second Push – Up Test)

วัตถุประสงค์ : เพื่อทดสอบความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อส่วนบน (หัวไหล่ หน้าอก และแขน)

อุปกรณ์ : นาฬิกาจับเวลา

วิธีทดสอบ :



1. ให้นักเรียนนอนคว่ำกับเบาะหรือพื้นราบ ใช้มือยันพื้นทั้งสองข้าง ให้ปลายนิ้วมือชี้ไปข้างหน้า (นักเรียนชายให้ใช้เท้ายันพื้น ส่วนนักเรียนหญิงให้ใช้หัวเข่ายันพื้น)
2. ให้นักเรียนยุบข้อศอกลงแนบลำตัว ท่ามุม 90 องศา ให้แขนท่อนบนขนานกับพื้น และยกแขนและลำตัวขึ้นมาในท่าเตรียม
3. ให้ทำต่อเนื่องอย่างถูกต้องและรวดเร็วมากที่สุด ภายในเวลา 30 วินาที โดยให้บันทึกเป็นจำนวนครั้ง

เกณฑ์มาตรฐาน การทดสอบดันพื้น 30 วินาที (ครั้ง)

อายุ	ชาย			หญิง		
	ต่ำกว่า	มาตรฐาน	สูงกว่า	ต่ำกว่า	มาตรฐาน	สูงกว่า
7 ปี	< 15	15 - 21	> 21	< 13	13 - 19	> 19
8 ปี	< 16	16 - 22	> 22	< 14	14 - 20	> 20
9 ปี	< 17	17 - 23	> 23	< 15	15 - 21	> 21
10 ปี	< 18	18 - 25	> 25	< 16	16 - 22	> 22
11 ปี	< 19	19 - 26	> 26	< 17	17 - 24	> 24
12 ปี	< 20	20 - 27	> 27	< 18	18 - 25	> 25
13 ปี	< 21	21 - 28	> 28	< 18	18 - 25	> 25
14 ปี	< 22	22 - 29	> 29	< 19	19 - 26	> 26
15 ปี	< 23	23 - 31	> 31	< 20	20 - 27	> 27
16 ปี	< 24	24 - 32	> 32	< 21	21 - 28	> 28
17 ปี	< 26	26 - 34	> 34	< 23	23 - 30	> 30
18 ปี	< 27	27 - 35	> 35	< 25	25 - 32	> 32

วิ่งระยะไกล (Distance Run Test)

วัตถุประสงค์ : เพื่อวัดความอดทนระบบหัวใจไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ นักเรียนอายุ 7-12 ปี ใช้ระยะทาง 1,200 เมตร นักเรียนอายุ 13-18 ปี ใช้ระยะทาง 1,600 เมตร

อุปกรณ์ : นาฬิกาจับเวลา สนามที่มีลู่วิ่ง หรือพื้นราบอื่นๆ

วิธีทดสอบ :

1. ให้นักเรียนที่เข้ารับการทดสอบเตรียมพร้อมที่เส้นเริ่ม โดยทดสอบพร้อมกันหลายคน
2. ครูจะต้องให้สัญญาณ “เข้าที่” “ระวัง” “ไป” (เริ่มจับเวลา)
3. ให้นักเรียนวิ่ง/เดินตามระยะทางที่กำหนด บันทึกเวลาเป็น นาที : วินาที

เกณฑ์มาตรฐาน การทดสอบวิ่งระยะไกล (นาที : วินาที)

อายุ	ชาย			หญิง		
	ต่ำกว่า	มาตรฐาน	สูงกว่า	ต่ำกว่า	มาตรฐาน	สูงกว่า
7 ปี	< 9.44	9.44 - 12.14	> 12.14	< 11.22	11.22 - 14.42	> 14.42
8 ปี	< 9.26	9.26 - 12.38	> 12.38	< 11.53	11.53 - 14.27	> 14.27
9 ปี	< 9.03	9.03 - 11.4	> 11.4	< 10.41	10.41 - 13.53	> 13.53
10 ปี	< 8.36	8.36 - 11.26	> 11.26	< 10.36	10.36 - 13.26	> 13.26
11 ปี	< 8.15	8.15 - 10.41	> 10.41	< 9.38	9.38 - 12.41	> 12.41
12 ปี	< 8.03	8.03 - 10.27	> 10.27	< 9.16	9.16 - 11.3	> 11.3
13 ปี	< 10.18	10.18 - 13.41	> 13.41	< 11.43	11.43 - 14.51	> 14.51
14 ปี	< 9.36	9.36 - 12.54	> 12.54	< 11.36	11.36 - 14.27	> 14.27
15 ปี	< 9.45	9.45 - 12.37	> 12.37	< 11.26	11.26 - 14.18	> 14.18
16 ปี	< 9.18	9.18 - 11.51	> 11.51	< 10.52	10.52 - 13.43	> 13.43
17 ปี	< 8.43	8.43 - 11.32	> 11.32	< 10.47	10.47 - 13.21	> 13.21
18 ปี	< 8.26	8.26 - 10.51	> 10.51	< 10.31	10.31 - 13.26	> 13.26



คิด think Health

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

สามารถตั้งคำถามเกี่ยวกับ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน ซึ่งนำไปสู่การดูแลสุขภาพที่ดีที่สุดของตนเองได้

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. สามารถตั้งคำถามใกล้ตัว ซึ่งนำไปสู่การเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ได้
2. สามารถตั้งคำถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งนำไปสู่การเลือกการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของตนเองได้

กรอบเนื้อหาการเรียนรู้

1. การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับเด็กชั้นประถมศึกษา อายุ 7-12 ปี
2. การเลือกรับประทานอาหารท้องถิ่นที่ถูกสุขอนามัย
3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตามลักษณะร่างกายและบริบทของท้องถิ่น

มาตรฐานการเรียนรู้

- มาตรฐาน พ 3.2** รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา
- มาตรฐาน พ 4.1** เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ
- มาตรฐาน พ 5.1** ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 ตัวอย่างที่ 1

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5
เรื่อง : คิด think Health

ช่วงชั้นประถมศึกษา
เวลา : ประมาณ 3 - 4 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

1. การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับเด็กวัยเรียน
2. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตามลักษณะร่างกายและบริบทของท้องถิ่น

ตัวชี้วัด

ผู้เรียนสามารถตั้งคำถาม เพื่อเลือกรับประทานอาหารและออกกำลังกายตามความเหมาะสมของช่วงวัยตนเอง และบริบทของท้องถิ่นได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถตั้งคำถามใกล้ตัว ซึ่งนำไปสู่การเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ได้
2. สามารถตั้งคำถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งนำไปสู่การเลือกการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของตนเองได้

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูตั้งคำถามกับผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนในห้องร่วมกันอภิปราย ประเด็นดังนี้
“สุขภาพของเราเป็นทางเลือกของเราหรือไม่”

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

- 1) ครูเปิดคลิป “เด็กวัยเรียนกินอย่างไร...ให้มีพัฒนาการที่ดี”
- 2) ครูและผู้เรียนร่วมกันอภิปรายความรู้ที่ได้จากการดูคลิป

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- 1) ครูแบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มละ 5-6 คน เปิดคลิป ทราบแล้วเปลี่ยน Info อาหารเข้า
- 2) แจกแผ่นภาพอาหารท้องถิ่น อาหารชนิดต่างๆ ให้ผู้เรียนจับกลุ่มภาพ เพื่อจัดอาหารเข้าอาหารเที่ยง และอาหารเย็น ให้ถูกต้องตามหลักธงโภชนาการ โดยสามารถแลกเปลี่ยนแผ่นภาพอาหารกับกลุ่มอื่นๆ ได้
- 3) ผู้เรียนนำเสนอผลงานของกลุ่ม
- 4) ครูและผู้เรียนร่วมกันอภิปรายผลงานการจับกลุ่มภาพอาหารมือต่างๆ
- 5) ครูอธิบาย เรื่อง การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยเรียน

- 6) ครูให้ผู้เรียนระดมความคิด เรื่อง ควรออกกำลังกายอย่างไร จึงเหมาะสมกับปริมาณอาหารที่ได้ออกแบบไว้ในกิจกรรมข้างต้น
- 7) ผู้เรียนนำเสนอผลการระดมความคิด
- 8) ครูและผู้เรียนกลุ่มอื่นๆ ร่วมกันอภิปราย

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

ครูให้ผู้เรียนออกแบบอาหารสำหรับตนเอง 3 มื้อ จำนวน 1 สัปดาห์ ให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการลงในสมุดบันทึก

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

ครูและผู้เรียนร่วมสรุปความรู้ ผู้เรียนบันทึกข้อสรุปลงในสมุดบันทึก

สื่อการเรียนรู้

เด็กวัยเรียนกินอย่างไร...ให้มีพัฒนาการที่ดี

[<https://www.youtube.com/watch?v=1Rd09nKTWQo>]

การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

1. ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	ผลงานจากกิจกรรมและบันทึกจากสมุดบันทึก
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบประเมินผลงาน
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่าน/ไม่ผ่าน (ผ่าน 60% ขึ้นไป)

2. ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	สังเกตพฤติกรรมด้านความใฝ่รู้ใฝ่เรียน ความคิดสร้างสรรค์ ความรับผิดชอบ
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบสังเกตพฤติกรรม
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่าน/ไม่ผ่าน (ผ่าน 60% ขึ้นไป)

3. ด้านทักษะ (S)/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	วัดประเมินผลงานจากกิจกรรม
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบสังเกตพฤติกรรม
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่าน/ไม่ผ่าน (ผ่าน 60% ขึ้นไป)



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 ตัวอย่างที่ 2

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5
เรื่อง : คิด think Health

ช่วงชั้นประถมศึกษา
เวลา : ประมาณ 2 - 3 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

1. การเลือกรับประทานอาหาร ตามบริบทของท้องถิ่นที่เหมาะสมกับช่วงวัย
2. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตามลักษณะร่างกายและบริบทของท้องถิ่น

ตัวชี้วัด

ผู้เรียนสามารถตั้งคำถาม เพื่อเลือกรับประทานอาหารและออกกำลังกายตามความเหมาะสมของช่วงวัยตนเอง และบริบทของท้องถิ่นได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถตั้งคำถามใกล้ตัว ซึ่งนำไปสู่การเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ได้
2. สามารถตั้งคำถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งนำไปสู่การเลือกการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของตนเองได้



องค์ประกอบการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อและแหล่งเรียนรู้
ขั้นประสบการณ์ (E)	- ครูพูดคุยกับผู้เรียน เรื่อง อาหารประจำท้องถิ่น โดยมี ภาพตัวอย่างอาหารประจำท้องถิ่นที่แสดงลักษณะเด่นของอาหาร - ครูแจกกระดาษ post it ให้ผู้เรียน 3 ใบ - ผู้เรียนเขียนชื่ออาหารท้องถิ่นที่ตนเองชอบ 3 ใบ - ครูและผู้เรียนแปะ post it รายชื่ออาหารที่เหมือนกันในกลุ่มเดียวกัน - ครูสรุปจำนวนรายชื่ออาหารที่ผู้เรียนชอบมากที่สุดถึงน้อยที่สุด - ครูให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปราย เรื่อง อาหารท้องถิ่นในหัวข้อดังนี้ - อาหารท้องถิ่นที่ผู้เรียนในห้องชอบมากที่สุด มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างไรบ้าง - จากรายชื่ออาหารข้างต้น ให้เลือกอาหารที่ผู้เรียนคิดว่าเหมาะสมกับช่วงวัยของกลุ่มตนเองมากที่สุด และให้เหตุผลว่าเพราะอะไร	- ภาพตัวอย่างอาหารประจำท้องถิ่น - บอร์ดสำหรับแปะ post it กลุ่มรายชื่ออาหาร
ขั้นความคิดรวบยอด (C)	- ผู้เรียนนำเสนอผลการอภิปรายของกลุ่ม - ครูให้ความคิดเห็น - ผู้เรียนในห้องร่วมกันเติมเต็ม - ผู้เรียนซักถามข้อสงสัย	
ขั้นสะท้อนความคิด และ อภิปราย (R&D)	- ครูอธิบาย เรื่อง “การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัย” - วัยเด็ก - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยผู้สูงอายุ - ครูให้ผู้เรียนร่วมกันออกแบบท่าออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัยของตนเอง ประกอบเพลงพื้นบ้าน	เพลงพื้นบ้านจังหวัดสระบุรี ไม่ควรมีเนื้อร้อง หรือถ้ามี ควรเป็นเนื้อหาที่เหมาะสมกับช่วงวัยระยะเวลาของเพลงประมาณ 5-7 นาที
ขั้นความคิดรวบยอด (C)	- ครูและผู้เรียนร่วมอภิปราย เรื่อง การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัยต่างๆ - ผู้เรียนบันทึกการเรียนรู้เป็นผังความคิด หรือจดบันทึกในสมุดบันทึก	
ขั้นประยุกต์ใช้ (E)	ผู้เรียนนำเสนอท่าออกกำลังกายประกอบเพลงพื้นบ้าน	



การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

1. ด้านความรู้ (K)

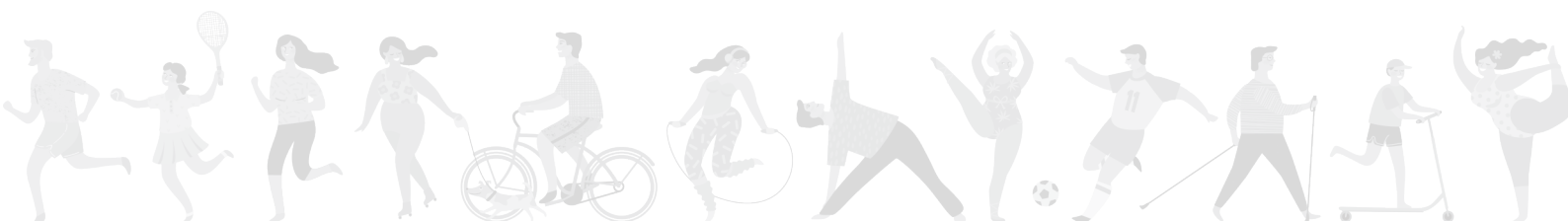
วิธีการวัดและประเมินผล	ผลงานการบันทึกหรือผังความคิด
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบประเมินผลงาน
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่าน/ไม่ผ่าน (ผ่าน 60% ขึ้นไป)

2. ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	สังเกตพฤติกรรมด้านความใฝ่รู้ใฝ่เรียน การปฏิบัติตนด้านการงาน ความคิดสร้างสรรค์
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบสังเกตพฤติกรรม
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่าน/ไม่ผ่าน (ผ่าน 60% ขึ้นไป)

3. ด้านทักษะ (S)/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	วัดประเมินผลงานจากกิจกรรม
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบประเมินผลงาน
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่าน/ไม่ผ่าน (ผ่าน 60% ขึ้นไป)



จิตอาสาป้องกัน NCDs

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีจิตสาธารณะในการเป็นแกนนำดูแลสุขภาพ (ส่งเสริมสุขภาพ)

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. ดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ดี
2. เป็นตัวอย่างในการดูแลสุขภาพ
3. แนะนำการดูแลสุขภาพให้แก่ผู้อื่นได้
4. ช่วยเหลือ/ร่วมมือในการดูแลสุขภาพของผู้เป็นโรค NCDs เป็นแกนนำในการดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อน ครอบครัว และชุมชน

กรอบเนื้อหาการเรียนรู้

1. วิธีการดูแลสุขภาพ การเลือกกินอาหาร และการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแบบอย่างกับผู้อื่น
2. การเรียนรู้การเป็นผู้นำ
 - ภาวะผู้นำ
 - NCDs น้อย
 - จิตอาสา
 - การมีจิตสาธารณะในการรับผิดชอบตนเองและต่อสังคมได้
 - จิตสาธารณะ ความหมายและความสำคัญ
 - แนวทางการสร้างจิตสาธารณะ ตัวเราได้ประโยชน์อะไรจากการมีจิตสาธารณะ
 - กิจกรรมจิตอาสาส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรคไม่ติดต่อในโรงเรียน ครอบครัว ชุมชน
 - อสม.น้อย

มาตรฐานการเรียนรู้

- มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ
- มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 ตัวอย่างที่ 1

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6
เรื่อง : จิตอาสาป้องกัน NCDs

ช่วงชั้นประถมศึกษา
เวลา : ประมาณ 6 - 8 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

1. ความสัมพันธ์ของการป้องกันความเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรค NCDs และการดูแลสุขภาพตนเอง ต่อครอบครัวและชุมชน
2. การมีจิตสาธารณะในการรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม
3. การเรียนรู้การเป็นผู้นำด้านสุขภาพ

ตัวชี้วัด

ผลงานกิจกรรมจิตอาสาและแกนนำดูแลสุขภาพของโรงเรียนหรือชุมชน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนมีเข้าใจความสัมพันธ์ของการป้องกันความเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรค NCDs และการดูแลสุขภาพตนเองต่อครอบครัวและชุมชน
2. ผู้เรียนเข้าใจความสำคัญของการปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างในการดูแลสุขภาพ
3. สามารถแนะนำการดูแลสุขภาพให้แก่ผู้อื่นได้
4. เป็นแกนนำในการดูแลสุขภาพของโรงเรียน ครอบครัว หรือชุมชน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- 1) ครูให้ผู้เรียนดูคลิป ต้นหญ้าจิตสาธารณะ หรือคลิปอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับจิตสาธารณะ
- 2) ครูและผู้เรียนร่วมกันอภิปราย เรื่อง จิตสาธารณะ ที่ได้เรียนรู้จากคลิป

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

- 1) ครูแบ่งกลุ่มผู้เรียน 10-12 คน
- 2) ให้ผู้เรียนร่วมกันออกแบบกิจกรรม “จิตอาสาด้านสุขภาพ” สำหรับจัดกิจกรรมในโรงเรียน โดยเลือกประเด็นดังนี้
 - ส่งเสริมการป้องกันและความเสี่ยงโรค NCDs ในโรงเรียน
 - แนะนำความรู้ด้านโภชนาการ ธงโภชนาการ อาหารหลัก 5 หมู่ แก่นักเรียนในโรงเรียน
 - ส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงเรียน
 - แนะนำวิธีการอ่านฉลาก การอ่านอายุ และการเลือกบริโภคอาหารสำเร็จรูป เป็นต้น
- 3) ผู้เรียนนำเสนอแผนการออกแบบ
- 4) ครูให้คำแนะนำ และเพื่อนๆ ช่วยกันเติมเต็ม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- 1) ผู้เรียนจัดเตรียมอุปกรณ์และ Role Play การแสดงกิจกรรมให้ครูและเพื่อนๆ ในห้อง
- 2) ครูและเพื่อนๆ ช่วยกันเติมเต็ม

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

ผู้เรียนจัดกิจกรรมในโรงเรียน (ระยะเวลาจัดกิจกรรม 2-3 ชั่วโมง)

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

- 1) หลังจากจัดกิจกรรม ครูให้ผู้เรียนในกลุ่มร่วมสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการทำกิจกรรม
- 2) ตัวแทนกลุ่มนำเสนอประเด็นที่ร่วมกันสรุป
- 3) ครูให้ผู้เรียนรายบุคคลทำการตอบคำถามโดยเขียนความรู้สึกที่ตนเองมีต่อการทำกิจกรรม และตกแต่งให้สวยงาม นำการ์ดนั้นไปมอบให้ผู้ปกครองเซ็นรับทราบและนำกลับมาจัดบอร์ด

สื่อการเรียนรู้

คลิป...ต้นหญ้าจิตสาธารณะ

[<https://www.youtube.com/watch?v=sknEXLVI4i4>]

การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

1. ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	ผลงานการทำกิจกรรม
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบประเมินผลงาน
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่าน/ไม่ผ่าน (ผ่าน 60% ขึ้นไป)

2. ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	สังเกตพฤติกรรมด้านความใฝ่รู้ใฝ่เรียน ความรับผิดชอบ การปฏิบัติตนด้านการงาน ความคิดสร้างสรรค์
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบสังเกตพฤติกรรม
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่าน/ไม่ผ่าน (ผ่าน 60% ขึ้นไป)

3. ด้านทักษะ (S)/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	จากกระบวนการวางแผน และการดำเนินกิจกรรม
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบประเมินผลงาน
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่าน/ไม่ผ่าน (ผ่าน 60% ขึ้นไป)



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 ตัวอย่างที่ 2

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6
เรื่อง : จิตอาสาป้องกัน NCDs

ช่วงชั้นประถมศึกษา
เวลา : ประมาณ 3 - 4 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

1. ความสัมพันธ์ของการป้องกันความเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรค NCDs และการดูแลสุขภาพตนเองต่อครอบครัวและชุมชน
2. การมีจิตสาธารณะในการรับผิดชอบตนเองและสังคม
3. การเรียนรู้การเป็นผู้นำด้านสุขภาพ

ตัวชี้วัด

ผลงานกิจกรรมจิตอาสาและแกนนำดูแลสุขภาพของโรงเรียนหรือชุมชน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนมีเข้าใจความสัมพันธ์ของการป้องกันความเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรค NCDs และการดูแลสุขภาพตนเองต่อครอบครัวและชุมชน
2. ผู้เรียนเข้าใจความสำคัญของการปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างในการดูแลสุขภาพ
3. สามารถแนะนำการดูแลสุขภาพให้แก่ผู้อื่นได้
4. เป็นแกนนำในการดูแลสุขภาพของโรงเรียน ครอบครัว หรือชุมชน



กระบวนการจัดการเรียนรู้

องค์ประกอบการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อและแหล่งเรียนรู้
ขั้นประสบการณ์ (E)	1. ครูนำเสนอ เรื่อง จิตอาสา และสอบถามผู้เรียนว่า ใครเคยเป็นจิตอาสาบ้าง 2. ให้ผู้เรียนออกมาเล่าเกี่ยวกับประสบการณ์ช่วยเหลือผู้อื่น หรือเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา 3. ครูให้ผู้เรียนในห้องระดมความคิดว่า ตนเองสามารถทำจิตอาสาอะไรได้บ้างในชุมชน	
ขั้นความคิดรวบยอด (C)	1. ครูแบ่งผู้เรียนในห้องเป็น 2 กลุ่ม 2. ตั้งชื่อกลุ่มและสมัครสมาชิกในกลุ่มให้เป็นจิตอาสาในตำแหน่ง ดังนี้ - กรรมการกลุ่ม จำนวน 3 คน - เลขานุการกลุ่ม จำนวน 2 คน - สมาชิกที่เหลือ เป็นผู้ปฏิบัติงานจิตอาสาประจำกลุ่ม	
ขั้นสะท้อนความคิด และอภิปราย (R&D)	ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายและกำหนดบทบาทตำแหน่งต่างๆ ในกลุ่มว่ามีหน้าที่อย่างไรบ้าง	
ขั้นความคิดรวบยอด (C)	นำเสนอผลการอภิปราย	
ขั้นประยุกต์ใช้ (E)	1. ครูให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันออกแบบกิจกรรม “จิตอาสาป้องกันโรค NCDs” 2. นำเสนอผลการออกแบบกิจกรรม 3. ครูและเพื่อนร่วมกันเติมเต็ม 4. สมาชิกในกลุ่มร่วมกันจัดเตรียมกิจกรรม 5. จัดกิจกรรม 6. หลังจากจัดกิจกรรม ครูให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มสะท้อนคิดร่วมกัน ในประเด็นต่อไปนี้ - ความรู้สึกของฉันทในการดำเนินกิจกรรม “จิตอาสาป้องกันโรค NCDs” - การจัดกิจกรรม “จิตอาสาป้องกันโรค NCDs” 7. ครูให้ผู้เรียนร่วมกันเขียนความรู้สึกที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ลงในวงกลมบนกระดาษ flipchart ตกแต่งให้สวยงามและติดบอร์ด	



การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

1. ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	ผลงานการดำเนินกิจกรรม
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบประเมินผลงาน
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่าน/ไม่ผ่าน (ผ่าน 60% ขึ้นไป)

2. ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	สังเกตพฤติกรรมด้านความใฝ่รู้ใฝ่เรียน จิตอาสา ความมีน้ำใจ ความคิดสร้างสรรค์
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบสังเกตพฤติกรรม
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่าน/ไม่ผ่าน (ผ่าน 60% ขึ้นไป)

3. ด้านทักษะ (S)/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	วัดประเมินผลงานจากกิจกรรม
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบประเมินผลงาน
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่าน/ไม่ผ่าน (ผ่าน 60% ขึ้นไป)



ชั่วคราวก่อนเชื่อ

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีทักษะในการวิเคราะห์สื่อและเทคโนโลยี เพื่อสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. ใช้สื่อและเทคโนโลยีในการศึกษาและสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพ ที่เป็นประโยชน์ต่อการป้องกันตนเองต่อโรค NCDs
2. สามารถพิจารณาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ อาหาร การออกกำลังกาย และโรค NCDs ที่ได้รับจากสื่อและเทคโนโลยีได้ เลือก/ตัดสินใจในการบริโภคสื่อได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
3. ใช้สื่อและเทคโนโลยีช่วยในการตัดสินใจข้อมูลด้านสุขภาพได้

กรอบเนื้อหาการเรียนรู้

1. สื่อประเภทต่างๆ
2. การใช้สื่อ เทคโนโลยี เพื่อสืบค้นเรื่อง NCDs
3. การตรวจสอบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ อาหาร การออกกำลังกาย และโรคที่เกี่ยวข้องกับ NCDs เบื้องต้นที่ได้รับจากสื่อและเทคโนโลยีต่างๆ
4. วิธีการ/ช่องทางในการสืบค้น
5. รู้เท่าทันสื่อ
6. กิจกรรมชั่วคราวก่อนแชร์ เรื่อง สุขภาพใกล้ตัว

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 ตัวอย่างที่ 1

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7
เรื่อง : ชัวร์ก่อนเชื่อ

ช่วงชั้นประถมศึกษา
เวลา : ประมาณ 4 - 6 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

1. การใช้สื่อและเทคโนโลยี เพื่อสืบค้นข้อมูล NCDs
2. การตรวจสอบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ อาหาร การออกกำลังกาย และโรคที่เกี่ยวข้องกับ NCDs เบื้องต้น
3. การวิเคราะห์และตรวจสอบข้อมูลด้านสุขภาพก่อนการแชร์
4. รู้เท่าทันสื่อ

ตัวชี้วัด

สามารถวิเคราะห์ข้อมูลด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับ อาหาร การออกกำลังกาย และโรคที่เกี่ยวข้องกับ NCDs

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถใช้สื่อและเทคโนโลยีในการศึกษาและสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพ ที่เป็นประโยชน์ต่อการป้องกันตนเองต่อโรค NCDs
2. สามารถพิจารณาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ อาหาร การออกกำลังกาย และโรค NCDs ที่ได้รับจากสื่อและเทคโนโลยีได้ เลือก/ตัดสินใจในการบริโภคสื่อได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
3. ใช้สื่อและเทคโนโลยีช่วยในการตัดสินใจข้อมูลด้านสุขภาพได้

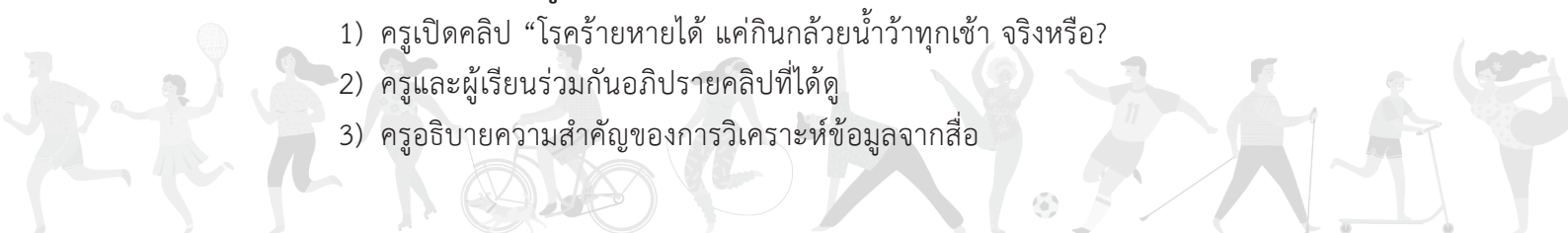
กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- 1) ครูสำรวจการใช้สื่อของผู้เรียน โดยสอบถามผู้เรียน ดังนี้
 - ใครอ่านหนังสือพิมพ์เป็นประจำ
 - ใครดูข่าวจากโทรทัศน์เป็นประจำ
 - ใครใช้ Facebook
 - ใครใช้ Instagramฯลฯ
- 2) ครูสรุปจำนวนผู้ใช้สื่อแก่ผู้เรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

- 1) ครูเปิดคลิป “โรคร้ายหายได้ แค่กินกล้วยน้ำว้าทุกเช้า จริงหรือ?”
- 2) ครูและผู้เรียนร่วมกันอภิปรายคลิปที่ได้ดู
- 3) ครูอธิบายความสำคัญของการวิเคราะห์ข้อมูลจากสื่อ



ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- 1) ครูแบ่งกลุ่มผู้เรียน จำนวน 5-6 คน
- 2) ให้ผู้เรียนตั้งชื่อกลุ่ม
- 3) เกมส์ “เชื่อหรือไม่”

กติกา ให้ผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์ข้อคำถาม ดังนี้

- เชื่อหรือไม่ แสงแดด รักษาเบาหวานได้
- เชื่อหรือไม่ ไม่อยากกลับมาอ้วน ต้องกินข้าว
- เชื่อหรือไม่ เม็ดในขาไข่มุก ย่อยยาก อุดตันลำไส้ได้
- เชื่อหรือไม่ น้ำมะพร้าว แก่บ้านหมุนหรือแก่เวียนหัวได้
- เชื่อหรือไม่ แก้วกระดาษ แก้วพลาสติก แก้วสีส่น แก้วโลหะ ไม่ควรใช้ เพราะก่อให้เกิดมะเร็ง
- เชื่อหรือไม่ เลือดกำเดาไหล ห้ามเงยหน้า

- 4) เขียนคำตอบของกลุ่มว่า เชื่อหรือไม่เชื่อ พร้อมให้เหตุผลเพราะอะไร

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

- 1) ครูให้ผู้เรียนเลือกสืบค้นข้อเท็จจริงของประเด็นคำถามจากเกมส์ “เชื่อหรือไม่” จาก Internet หรือสื่อต่างๆ
- 2) ผู้เรียนจัดทำบอร์ดความรู้จากประเด็นที่กลุ่มเลือก เพื่อเผยแพร่แก่เพื่อนๆ ในห้องเรียนและห้องเรียนอื่นๆ

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

- 1) ครูและผู้เรียนร่วมกันสรุปประเด็น ดังนี้
 - ความสำคัญของการวิเคราะห์สื่อ
 - ความสำคัญของการวิเคราะห์ข้อมูลด้านสุขภาพ
- 2) ครูให้ผู้เรียนวิเคราะห์ประเด็นดังนี้ ลงในสมุดบันทึก
 - ผลดีของการวิเคราะห์ข้อมูลด้านสุขภาพที่มีต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม
 - ผลเสียของการแชร์ข้อมูลด้านสุขภาพ โดยไม่ได้ตรวจสอบ



การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

1. ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	ผลงานการบันทึกจากสมุดบันทึก
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบประเมินผลงาน
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่าน/ไม่ผ่าน (ผ่าน 60% ขึ้นไป)

2. ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	สังเกตพฤติกรรมด้านความใฝ่รู้ใฝ่เรียน การใช้สื่อเทคโนโลยี อย่างสร้างสรรค์ การปฏิบัติตนด้านการงาน
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบสังเกตพฤติกรรม
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่าน/ไม่ผ่าน (ผ่าน 60% ขึ้นไป)

3. ด้านทักษะ (S)/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	วัดประเมินผลงานจากกิจกรรม
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบประเมินผลงาน
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่าน/ไม่ผ่าน (ผ่าน 60% ขึ้นไป)



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 ตัวอย่างที่ 2

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7
เรื่อง : ชัวร์ก่อนเชื่อ

ช่วงชั้นประถมศึกษา
เวลา : ประมาณ 4 - 6 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

1. การใช้สื่อและเทคโนโลยี เพื่อสืบค้นข้อมูล NCDs
2. การตรวจสอบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ อาหาร การออกกำลังกาย และโรคที่เกี่ยวข้องกับ NCDs เบื้องต้น
3. การวิเคราะห์และตรวจสอบข้อมูลด้านสุขภาพก่อนการแชร์
4. รู้เท่าทันสื่อ

ตัวชี้วัด

สามารถวิเคราะห์ข้อมูลด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับ อาหาร การออกกำลังกาย และโรคที่เกี่ยวข้องกับ NCDs

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถใช้สื่อและเทคโนโลยีในการศึกษาและสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพ ที่เป็นประโยชน์ต่อการป้องกันตนเองต่อโรค NCDs
2. สามารถพิจารณาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ อาหาร การออกกำลังกาย และโรค NCDs ที่ได้รับจากสื่อและเทคโนโลยีได้ เลือก/ตัดสินใจในการบริโภคสื่อได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
3. ใช้สื่อและเทคโนโลยีช่วยในการตัดสินใจข้อมูลด้านสุขภาพได้



กระบวนการจัดการเรียนรู้

องค์ประกอบการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อและแหล่งเรียนรู้
ขั้นประสบการณ์ (E)	1. ครูแจกวารสารหรือใบงาน โฆษณาเหล่า บุหรี่ หรืออาหารเพื่อสุขภาพ แก่ผู้เรียนทุกคน 2. ครูแบ่งผู้เรียนกลุ่มละ 6-8 คน 3. ให้ผู้เรียนแนะนำโฆษณาของตนเองกับสมาชิกในกลุ่ม และให้อธิบายว่า ผู้เรียนเห็นอะไรในโฆษณานั้นและรู้สึกอย่างไร 4. ครูถามผู้เรียนว่า เนื้อหาโฆษณาที่ผู้เรียนเลือกเป็นความจริงหรือไม่ และให้เปรียบเทียบเนื้อหาในโฆษณา กับความจริงที่ผู้เรียนพบ ให้เพื่อนในกลุ่มฟัง เช่น ลักษณะของคนหรือหน้าตาของคนในโฆษณากับที่เป็นจริง หรือกิจกรรมที่เขาทำ และสภาพแวดล้อม ฯลฯ 5. ให้สมาชิกในกลุ่มเลือกผลงานที่ชื่นชอบที่สุดในกลุ่ม มา 1 ผลงาน 6. จัดทำโฆษณาใหม่ โดยปรับเปลี่ยนโฆษณานั้นตามความเป็นจริง 7. นำเสนอผลงานโฆษณาใหม่	
ขั้นสะท้อนความคิด และอภิปราย (R&D)	1. ครูให้ผู้เรียนบันทึกความคิด ประเด็นต่อไปนี้ - คิดว่า สื่อและโฆษณามีอิทธิพลต่อการใช้ชีวิตประจำวันของตนเองหรือไม่ เพราะเหตุใด 2. ครูให้ผู้เรียนนำเสนอความคิดเห็นจากสมุดบันทึกให้สมาชิกในกลุ่มฟัง 3. ครูให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปราย เรื่อง ข้อมูลจากสื่อมีอิทธิพลอย่างไรต่อสังคมบ้าง	
ขั้นความคิดรวบยอด (C)	1. ครูเปิดคลิปข่าวที่เกี่ยวข้องกับผลเสียของการเชื่อหรือซื้อสินค้าสุขภาพจาก Internet โดยไม่ได้ตรวจสอบ เช่น ข่าวเมจิกสกิน ข่าวผู้เสียชีวิตจากการซื้อยาลดความอ้วนจาก Facebook เป็นต้น 2. ครูและผู้เรียนสรุปความสำคัญของการวิเคราะห์สื่อ การรู้เท่าทันสื่อ	
ขั้นประยุกต์ใช้ (E)	ครูให้ผู้เรียนค้นคว้าวิธีการตรวจสอบข้อมูลด้านสุขภาพจาก Internet และจัดทำรายงาน	



1. ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	ผลงานจากรายงาน
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบประเมินผลงาน
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่าน/ไม่ผ่าน (ผ่าน 60% ขึ้นไป)

2. ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	สังเกตพฤติกรรมด้านความใฝ่รู้ใฝ่เรียน การคิดวิเคราะห์ การปฏิบัติตนด้านการงาน ความรับผิดชอบ
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบสังเกตพฤติกรรม
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่าน/ไม่ผ่าน (ผ่าน 60% ขึ้นไป)

3. ด้านทักษะ (S)/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	วัดประเมินผลงานจากกิจกรรม
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบประเมินผลงาน
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่าน/ไม่ผ่าน (ผ่าน 60% ขึ้นไป)





เด็กแนว เด็กคุณภาพ

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

สามารถปฏิเสธและหลีกเลี่ยงไม่ให้ตนเองเข้าไปเกี่ยวข้องกับบุหรี เหล้า และสารเสพติดชนิดอื่นๆ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. แสดงวิธีปฏิเสธบุหรี เหล้า และสารเสพติดชนิดอื่นๆ
2. หลีกเลี่ยงการนำตนเองเข้าไปเกี่ยวข้องกับบุหรี เหล้า และสารเสพติดได้

กรอบเนื้อหาการเรียนรู้

1. โทษของบุหรี เหล้า และสารเสพติด ที่ส่งผลต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม
2. เทคนิค/วิธีการปฏิเสธ ไม่ให้ตนเองเข้าไปเกี่ยวข้องกับบุหรี เหล้า และสารเสพติด

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 ตัวอย่างที่ 1

หน่วยการเรียนรู้ที่ 8
เรื่อง : เด็กแนว เด็กคุณภาพ

ช่วงชั้นประถมศึกษา
เวลา : ประมาณ 3 - 4 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

1. โทษของบุหรี เหล้า และสารเสพติด ที่ส่งผลต่อการทำกิจกรรมของตนเอง ครอบครัว และสังคม
2. เทคนิค/วิธีการปฏิเสธ ไม่ให้ตนเองเข้าไปเกี่ยวข้องกับบุหรี เหล้า และสารเสพติด
3. ความสัมพันธ์ของสารเสพติดต่อความเสี่ยงในการเป็นโรค NCDs

ตัวชี้วัด

สามารถแสดงวิธีการปฏิเสธ และหลีกเลี่ยงการนำตนเองเข้าไปเกี่ยวข้องกับบุหรี เหล้า และสารเสพติดได้ และเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สารเสพติดกับการก่อให้เกิดโรค NCDs

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. หลีกเลี่ยงการนำตนเองเข้าไปเกี่ยวข้องกับบุหรี เหล้า และสารเสพติดได้
2. สามารถปฏิเสธบุหรี เหล้า และสารเสพติดชนิดต่างๆ
3. เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สารเสพติดกับการก่อให้เกิดโรค NCDs

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- 1) ครูแบ่งกลุ่มผู้เรียน 5-6 กลุ่ม
- 2) ครูรับสมัครผู้เรียน กลุ่มละ 2 คน ที่เป็นอาสาสมัครของกลุ่ม
- 3) ให้คนแรกเดินไปกรอกน้ำใส่ขวดแบบปกติ โดยให้เดินไปพร้อมกัน
- 4) คนที่ 2 ให้หมุนรอบตนเอง 10 รอบ แล้วเดินไปกรอกน้ำใส่ขวด โดยให้เดินไปพร้อมๆ กัน
- 5) สมาชิกคนอื่นๆ ให้สังเกตการณ์
- 6) สมาชิกในกลุ่มร่วมอภิปรายความแตกต่างระหว่างคนที่ 1 และ คนที่ 2

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

ครูอธิบายเปรียบเทียบคนที่ 1 กับ คนที่ 2 ให้เห็นว่า การหมุนก็เหมือนกับการเสพติด ยิ่งหมุนมากยิ่งทำให้ขาดสติ กิจกรรมที่ผ่านมา ผู้เรียนเห็นแล้วว่า ระหว่างคนที่ 1 วังกรอกน้ำโดยไม่ได้ หมุนรอบตัวเอง เมื่อกรอกน้ำจะทำได้เร็วและหนักน้อย เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่ 2 ที่หมุนรอบตนเอง จะกรอกน้ำช้ากว่าและปริมาณน้ำมากกว่า เมื่อเปรียบเทียบกัน ในการทำกิจกรรมจะเห็นได้ว่า คนที่ไม่เสพติดจะมีความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดีกว่าคนเสพติด

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- 1) ครูแบ่งผู้เรียนเป็น 3 กลุ่ม แจกลูกอมให้ผู้เรียนกลุ่มที่ 1 และ 2 ผู้เรียนกลุ่มที่ 3 ทำหน้าที่สังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในกลุ่มที่ 1 และ 2
- 2) ครูนำผู้เรียนกลุ่มที่ 1 ออกมานอกห้อง อธิบายว่า พวกเขาต้องทานลูกอมต่อหน้าผู้เรียนกลุ่มที่ 2 และชักชวนให้ผู้เรียนกลุ่มที่ 2 ทำตาม โดยต้องพยายามชักชวนและหวานล่อให้กลุ่มที่ 2 ทำตามมากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- 3) ครูนำผู้เรียนกลุ่มที่ 1 กลับเข้าห้องและเริ่มกิจกรรม หลังจากเวลาผ่านไป 5-6 นาที ให้หยุดกิจกรรมเพื่อดูว่าผู้เรียนกลุ่มที่ 2 ทานลูกอมไปแล้วกี่คน
- 4) ครูและผู้เรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับเทคนิคที่ผู้เรียนกลุ่มที่ 1 ใช้กดดันสมาชิกกลุ่มที่ 2
- 5) หลังจากอภิปรายให้ผู้เรียนกลุ่มที่ 2 ที่ยังไม่ทานลูกอม ให้แกะลูกอมออก และกัดลูกอมสักชนิดหนึ่ง แล้วให้วางลูกอมที่เหลือใกล้ปากของพวกเขา แต่ห้ามทาน และให้ผู้เรียนกลุ่มที่ 1 กดดัน เชิญชวนให้ผู้เรียนกลุ่มที่ 2 ทานอีกครั้ง
- 6) ผ่านไป 5-6 นาที ให้หยุดกิจกรรม ครูสัมภาษณ์ความรู้สึกของผู้เรียนในกลุ่มที่ 2 ว่า พวกเขาารู้สึกอยากทานลูกอม ตอนที่อยู่ในห้องหรือตอนที่แกะชิมอย่างไหนมากกว่ากัน
- 7) ครูและผู้เรียนร่วมอภิปรายกิจกรรม

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

- 1) ครูอธิบายเชื่อมโยงกิจกรรมกับการยับยั้งชั่งใจ และทักษะการปฏิเสธ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการหลีกเลี่ยงการนำตนเองเข้าไปเกี่ยวข้องกับบุหรี เหล้า และสารเสพติด
- 2) ครูให้ผู้เรียนทำใบงานการหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

- 1) ครูอธิบายความสัมพันธ์ของการติดสิ่งเสพติดกับความเสี่ยงในการเป็นโรค NCDs
- 2) ครูและผู้เรียนร่วมสรุปความรู้ที่ได้เรียน
- 3) ครูให้ผู้เรียนเลือกแต่งคำขวัญ จากหัวข้อดังนี้
 - การปฏิเสธและไม่นำตนเองเข้าไปเกี่ยวข้องกับบุหรี เหล้า และสารเสพติด
 - โทษของสิ่งเสพติดที่ก่อให้เกิดโรค NCDs
 - ครูให้ผู้เรียนเขียนผังความสัมพันธ์ เรื่อง โทษของสิ่งเสพติดที่ส่งผลต่อความเสี่ยงในการเป็นโรค NCDs



การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

1. ด้านความรู้ (K)

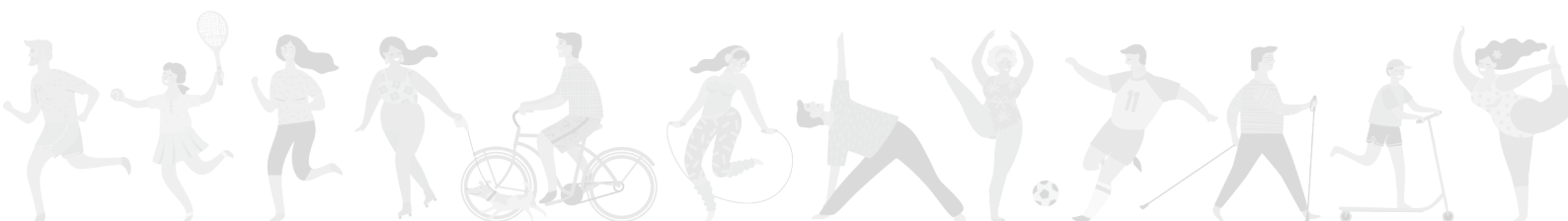
วิธีการวัดและประเมินผล	ผลงานจากใบงานการหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดและคำขวัญ
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบประเมินการเรียนรู้
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	60% จากผลคะแนนแบบอิงกลุ่ม

2. ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	สังเกตพฤติกรรมด้านความใฝ่รู้ใฝ่เรียน การปฏิบัติตนด้านการงาน ความคิดสร้างสรรค์
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบสังเกตพฤติกรรม
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	60% จากผลคะแนนแบบอิงกลุ่ม

3. ด้านทักษะ (S)/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	วัดประเมินผลงานจากการสังเกตพฤติกรรม
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบประเมินพฤติกรรม
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	60% จากผลคะแนนแบบอิงกลุ่ม



ใบงาน...การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด

คำอธิบาย : แสดงความคิดเห็นของผู้เรียนต่อสถานการณ์ ดังต่อไปนี้

1. เพื่อนสนิทชวนไปเที่ยวที่บ้าน ระหว่างทางพบบุหรี่ที่จุดสูบทิ้งไว้ เพื่อนสนิทชวนท่านทดลองสูบบุหรี่ ท่านจะบอกปฏิเสธอย่างไร (บอกมา 3 ข้อ)

.....

.....

.....

.....

.....

2. เพื่อนรุ่นพี่ข้างบ้านนัดรวมกลุ่มกันไปเสพยาเสพติด และชวนท่านกับน้องไปด้วย ท่านจะหลีกเลี่ยงและปฏิเสธอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

3. เพื่อนในกลุ่มทำว่าเราไม่แท้จริง มักจะทำตัวเป็นเด็กน้อย เพราะเราปฏิเสธไม่ลองสูบบุหรี่ ผู้เรียนคิดว่าตนเองจะปฏิบัติอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

4. มีผู้ใหญ่ที่เราเคารพยื่นแก้วเหล้าหรือบุหรี่ให้เราลอง แล้วบอกว่า ครั้งเดียวไม่เป็นไร ลองสนุกๆ ผู้เรียนจะปฏิเสธอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 ตัวอย่างที่ 2

หน่วยการเรียนรู้ที่ 8
เรื่อง : เด็กแนว เด็กคุณภาพ

ช่วงชั้นประถมศึกษา
เวลา : ประมาณ 4 - 6 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

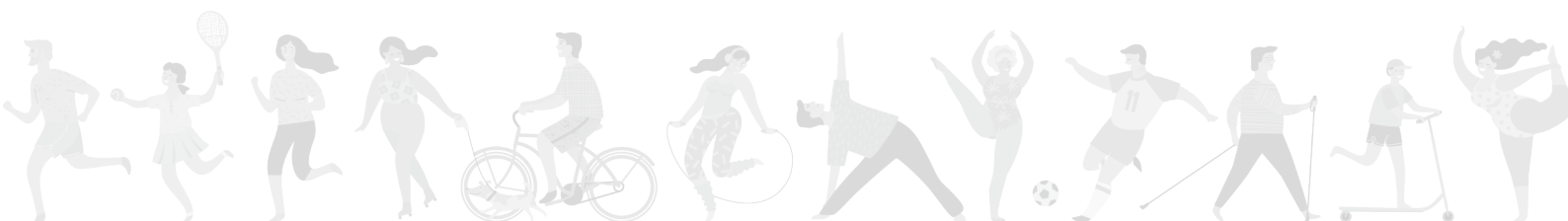
1. โทษของบุหรี เหล้า และสารเสพติด ที่ส่งผลต่อการทำกิจกรรมของตนเอง ครอบครัว และสังคม
2. เทคนิค/วิธีการปฏิเสธ ไม่ให้ตนเองเข้าไปเกี่ยวข้องกับบุหรี เหล้า และสารเสพติด
3. ความสัมพันธ์ของสารเสพติดต่อความเสี่ยงในการเป็นโรค NCDs

ตัวชี้วัด

สามารถแสดงวิธีการปฏิเสธ และหลีกเลี่ยงการนำตนเองเข้าไปเกี่ยวข้องกับบุหรี เหล้า และสารเสพติดได้ และเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สารเสพติดกับการก่อให้เกิดโรค NCDs

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. หลีกเลี่ยงการนำตนเองเข้าไปเกี่ยวข้องกับบุหรี เหล้า และสารเสพติดได้
2. สามารถปฏิเสธบุหรี เหล้า และสารเสพติดชนิดต่างๆ
3. เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สารเสพติดกับการก่อให้เกิดโรค NCDs



องค์ประกอบการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อและแหล่งเรียนรู้
ขั้นประสบการณ์ (E)	1. ครูอธิบายกับผู้เรียนถึงโทษของยาเสพติด 2. ครูให้ผู้เรียนทดลองกิจกรรม “ภาพที่ไม่ชัดเจน” 3. แบ่งผู้เรียนเป็น 3 แถว แจกแว่นตา Vaseline ที่เลนส์ให้คนที่ยืนหน้ากลุ่ม 4. ขออาสาสมัครแถวละ 1 คน ยืนห่างจากแถว 2.5 เมตร ให้อาสาสมัครทั้ง 3 แถว ทำหน้าที่โยนลูกบอลกระดาดให้สมาชิกในแถวที่ใส่แว่นคนละครั้ง ทีละคนจนครบ 5. ครูสอบถามผู้เรียน ประเด็นดังนี้ - ใครรับลูกบอลได้และไม่ได้บ้าง - ตอนที่ใส่แว่นรู้สึกอย่างไร	- แว่นตา Vaseline จำนวน 3 อัน - ลูกบอลกระดาด
ขั้นความคิดรวบยอด (C)	ครูอธิบายเชื่อมโยง เรื่อง ผลของการเสพติด เช่น แอลกอฮอล์ มีผลต่อความสามารถในการใช้ชีวิตประจำวัน และการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น สายตาพล่ามัว เปรียบเทียบกับการที่เด็กๆ ใส่แว่นที่ทา Vaseline รับลูกบอล และสารเสพติดรบกวนการทำงานของกล้ามเนื้อ	
ขั้นสะท้อนความคิด และอภิปราย (R&D)	1. ครูให้ผู้เรียนเขียนสะท้อนความคิด ประเด็นดังนี้ - เมื่อถอดแว่นเปรียบเทียบกับไม่ใช้สารเสพติด ช่วยให้เราสามารถรับบอลได้หรือไม่ - การรับบอลโดยปราศจากการใส่แว่นง่ายกว่าหรือไม่ 2. ครูแบ่งผู้เรียนกลุ่มละ 8-10 คน ให้ผู้เรียนแสดงบทบาทสมมติ ประเด็นต่อไปนี้ - ปฏิเสธเพื่อนที่ชวนสูบบุหรี่ ถึงแม้ว่าเขาจะดูถูกว่าไม่แมน ไม่เทห์ - ปฏิเสธเมื่อรุ่นพี่หรือเพื่อนชักชวนให้ทดลองดื่มสุรา - ปฏิเสธรุ่นพี่ที่ให้ทดลองใช้สารเสพติด แม้ว่าเขาจะบอกว่าแค่นิดเดียว 3. ผู้เรียนแสดงบทบาทสมมติ 4. ครูและผู้เรียนร่วมกันเติมเต็มวิธีปฏิเสธให้แก่บทบาทสมมติที่นำเสนอทั้ง 3 เรื่อง	
ขั้นประยุกต์ใช้ (E)	1. ครูให้ผู้เรียนบันทึกวิธีการปฏิเสธของผู้เรียนที่มีต่อบทบาทสมมติทั้ง 3 เรื่อง ลงในสมุดบันทึกกิจกรรม 2. ครูให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 4-5 คน ให้ผู้เรียนค้นหาข้อมูลและเขียนผังความคิด เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการก่อให้เกิดโรค NCDs 3. ผู้เรียนนำเสนอผังความคิด	- สมุดบันทึกกิจกรรม - สื่อ Internet ห้องสมุด



การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

1. ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	ผลงานการบันทึกหรือผังความคิด
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบประเมินผลงาน
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่าน/ไม่ผ่าน (ผ่าน 60% ขึ้นไป)

2. ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	สังเกตพฤติกรรมด้านความใฝ่รู้ใฝ่เรียน การปฏิบัติตนด้านการทำงาน ความคิดสร้างสรรค์
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบสังเกตพฤติกรรม
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่าน/ไม่ผ่าน (ผ่าน 60% ขึ้นไป)

3. ด้านทักษะ (S)/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	วัดประเมินผลงานจากกิจกรรม
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบประเมินผลงาน
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่าน/ไม่ผ่าน (ผ่าน 60% ขึ้นไป)



แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติงานรายบุคคล

ลำดับ ที่	พฤติกรรม ชื่อ-นามสกุล	ความสนใจ				การแสดง ความคิดเห็น				การตอบ คำถาม				การยอมรับ ฟังคนอื่น				ทำงาน ตามที่ได้รับ มอบหมาย				หมายเหตุ
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	

เกณฑ์การวัดผล ให้คะแนนระดับคุณภาพของแต่ละพฤติกรรม ดังนี้

- ดีมาก = 4 สนใจฟัง ไม่หลับ ไม่พูดคุยในชั้น มีคำถามที่ดี ตอบคำถามถูกต้อง ทำงานส่งครบตรงเวลา
- ดี = 3 การแสดงออกอยู่ในเกณฑ์ประมาณ 70%
- ปานกลาง = 2 การแสดงออกอยู่ในเกณฑ์ประมาณ 50%
- ปรับปรุง = 1 เข้าชั้นเรียน แต่การแสดงออกน้อยมาก ส่งงานไม่ครบ ไม่ตรงเวลา

ลงชื่อ.....ผู้สังเกต
(.....)
...../...../.....



แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

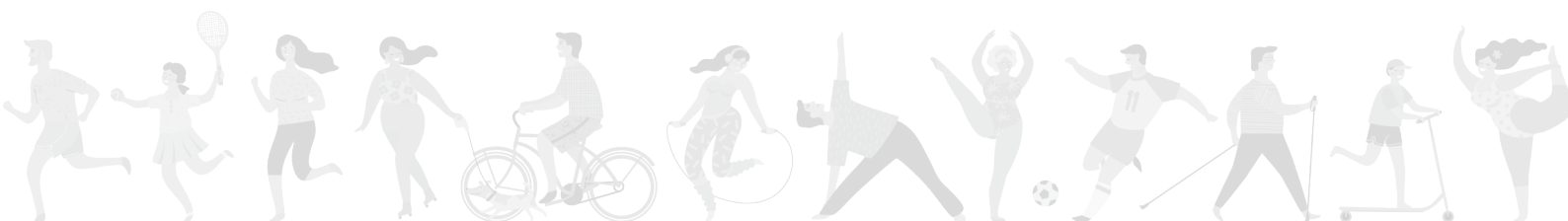
กลุ่มที่.....

ลำดับ ที่	ชื่อ-นามสกุล สมาชิกกลุ่ม	พฤติกรรม																				รวม
		ความ ร่วมมือ				การแสดง ความ คิดเห็น				การรับฟัง ความ คิดเห็น				ความตั้งใจ ในการ ทำงาน				การมีส่วน ร่วมในการ อภิปราย				
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	20
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						

เกณฑ์การให้คะแนน

ดีมาก	=	4	ประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์	90 - 100%	หรือ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
ดี	=	3	ประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์	70 - 89%	หรือ	ปฏิบัติบางครั้ง
ปานกลาง	=	2	ประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์	50 - 69%	หรือ	ปฏิบัติครั้งเดียว
ปรับปรุง	=	1	ประสิทธิภาพต่ำกว่าเกณฑ์	50%	หรือ	ไม่ปฏิบัติเลย

ลงชื่อ.....ผู้สังเกต
(.....)
...../...../.....



แบบประเมินการนำเสนอผลงานรายบุคคล

ชื่อ-นามสกุล	พฤติกรรม	บุคลิก การแต่งกาย	มารยาท ในการพูด	การใช้ ภาษา	วิธีการ นำเสนอ	เนื้อหาที่ นำเสนอ	รวม
		10	10	10	10	10	50
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

เกณฑ์การสังเกต

- บุคลิก การแต่งกาย : มีความเชื่อมั่นในตนเอง แต่งกายสะอาด ถูกระเบียบ เสื้อไม่หลุดลุ่ย ลอยชาย
- มารยาทในการพูด : มองหน้าและสบตาผู้ฟัง ไม่เหินห่าง แสบสายตาผู้อื่น
- การใช้ภาษา : ชัดเจน ตามหลักภาษา ตัว ร ล คำควบกล้ำ ถ้อยคำข้อความสุภาพ
- วิธีการนำเสนอ : น่าสนใจหลากหลาย เช่น ใช้แผ่นใส รูปภาพ ตั้งคำถาม เล่นเกม ไม่เยิ่นเย้อ
- เนื้อหาที่นำเสนอ : มีสาระสำคัญ ตรงกับหัวข้อเรื่อง ใช้เวลาตามที่กำหนด

ลงชื่อ.....ผู้สังเกต
(.....)
...../...../.....



บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

ผลการจัดการเรียนรู้ตามจุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนทั้งหมด.....คน

- ผ่านเกณฑ์ การประเมินระดับดีคน คิดเป็นร้อยละ.....
- ผ่านเกณฑ์ การประเมินระดับปานกลางคน คิดเป็นร้อยละ.....
- ไม่ผ่านเกณฑ์ การประเมินระดับปรับปรุงคน คิดเป็นร้อยละ.....

ผลการประเมินพฤติกรรมระหว่างเรียน

.....
.....
.....

ปัญหาและอุปสรรคระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

.....
.....
.....

การปรับปรุงแก้ไข

.....
.....
.....

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

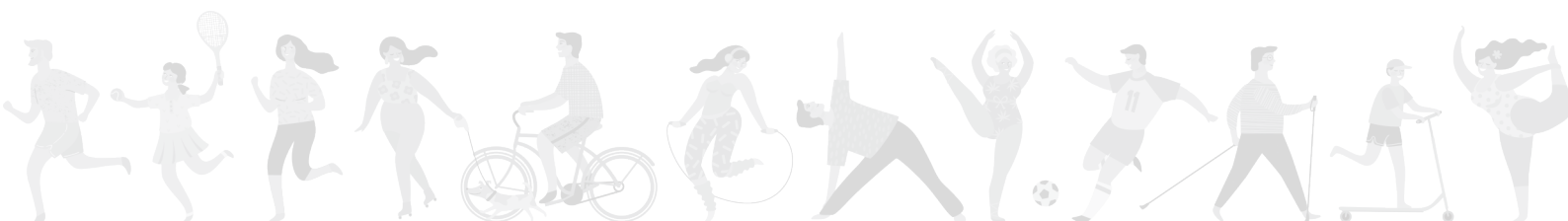
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ครูผู้สอน

...../...../.....



แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ 8 ประการ

ชื่อ-สกุล นักเรียน.....ห้อง.....เลขที่.....

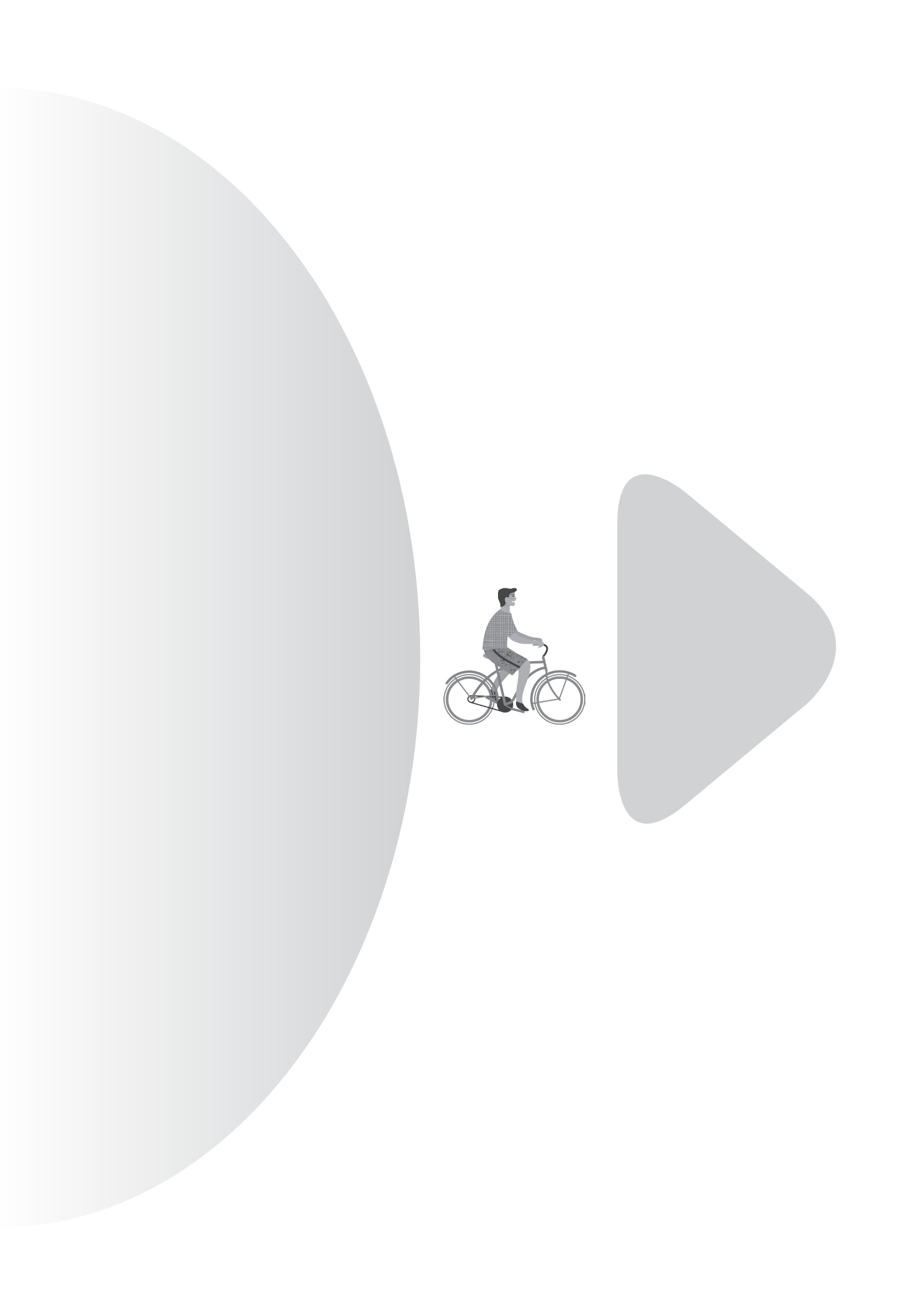
คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วขีด ✓ ลงในช่องว่าง
ที่ตรงกับระดับคะแนน

คุณลักษณะ อันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		3	2	1
1. มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อ การป้องกันความเสี่ยงจากการเป็นโรคไม่ติดต่อในชีวิตประจำวัน	1.1 ระบุชนิดของโรค NCDs			
	1.2 บอกสาเหตุของโรค NCDs			
	1.3 อธิบายอาการของโรค NCDs ได้			
	1.4 บอกวิธีการป้องกันความเสี่ยงจากโรค NCDs การเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูงได้			
	1.5 บอกและอธิบายวิธีการป้องกัน และรักษาโรค NCDs ได้			
2. สามารถจดบันทึกและรู้ค่าสภาวะสุขภาพตนเองเบื้องต้น	2.1 สามารถชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงได้			
	2.2 บันทึกและเทียบการเจริญเติบโตของตนเองและผู้อื่นตามเกณฑ์มาตรฐานได้			
	2.3 ประเมินสภาวะของร่างกายตนเองเบื้องต้นได้			
3. ตระหนักรู้และรักษาสมดุลการบริโภคอาหารกับการใช้พลังงาน	3.1 เลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับการใช้พลังงานของตนเองได้			
	3.2 บอกปริมาณอาหารที่เหมาะสมตามโภชนาการ			
	3.3 เข้าใจการบริโภคอาหารอย่างสมดุลกับพลังงาน			
4. มีจิตสำนึกในการดูแลสุขภาพ (NCDs) ส่งเสริมและตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ	4.1 ตรวจสุขภาพตนเองเบื้องต้นได้			
	4.2 เข้าใจคุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกายที่มีต่อตนเอง			
	4.3 เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ			
	4.4 สามารถประเมินสุขภาพเบื้องต้นด้วยตนเองได้			
5. สามารถตั้งคำถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน ซึ่งนำไปสู่การดูแลสุขภาพที่ดีของตนเองได้	5.1 สามารถตั้งคำถามใกล้ตัว ซึ่งนำไปสู่การเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ได้			
	5.2 สามารถตั้งคำถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งนำไปสู่การเลือกการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของตนเองได้			



คุณลักษณะ อันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		3	2	1
6. มีจิตสาธารณะในการ เป็นแกนนำดูแลรักษา สุขภาพ (ส่งเสริม สุขภาพ)	6.1 ดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ดี			
	6.2 เป็นตัวอย่างในการดูแลสุขภาพ			
	6.3 แนะนำการดูแลรักษาสุขภาพให้แก่ผู้อื่นได้			
	6.4 ช่วยเหลือ/ร่วมมือในการดูแลสุขภาพของผู้เป็นโรค NCDs เป็นแกนนำ ในการดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อน ครอบครัว และชุมชน			
7. มีทักษะในการวิเคราะห์ สื่อและเทคโนโลยี เพื่อสืบค้นข้อมูล ด้านสุขภาพ	7.1 ใช้สื่อและเทคโนโลยีในการศึกษาและสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพ ที่เป็น ประโยชน์ต่อการป้องกันตนเองต่อโรค NCDs			
	7.2 สามารถพิจารณาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาหาร การออกกำลังกาย และ โรค NCDs ที่ได้รับจากสื่อและเทคโนโลยีได้ เลือก/ตัดสินใจในการ บริโภคสื่อได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม			
	7.3 ใช้สื่อและเทคโนโลยีช่วยในการตัดสินใจข้อมูลด้านสุขภาพได้			
8. สามารถปฏิเสธและ หลีกเลี่ยงไม่ให้ตนเอง เข้าไปเกี่ยวข้องกับ บุหรี เหล้า และ สารเสพติดชนิดอื่นๆ	8.1 แสดงวิธีปฏิเสธบุหรี เหล้า และสารเสพติดชนิดอื่นๆ			
	8.2 หลีกเลี่ยงการนำตนเองเข้าไปเกี่ยวข้องกับบุหรี เหล้า และสารเสพติด ได้			





ชุดการเรียนรู้โรคไม่ติดต่อ
(NCDs)

ระดับมัธยมศึกษา

คุณลักษณะอันพึงประสงค์
ตระหนักรู้ เข้าใจปัญหา และป้องกันตนเอง
จากกลุ่มโรค NCDs

แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง “รอบรู้เรื่อง NCDs”

คุณลักษณะอันพึงประสงค์
รู้เท่าทันการชักจูงจากสื่อเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม
ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง “ฉลาดรู้เท่าทันสื่อ ฉลาดรู้เรื่องสุขภาพ”

คุณลักษณะอันพึงประสงค์
มีทักษะการใช้สื่อและเทคโนโลยีเพื่อการสื่อสารและเผยแพร่ความรู้เรื่อง NCDs

แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง “เทคโนโลยีและการสื่อสาร สำหรับการดูแลสุขภาพ”

คุณลักษณะอันพึงประสงค์
จัดการใช้สื่อและเทคโนโลยีเพื่อการสื่อสารและเผยแพร่ความรู้เรื่อง NCDs

แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง “การบันทึกและวิเคราะห์สุขภาพเบื้องต้น ด้วยตนเอง”

คุณลักษณะอันพึงประสงค์
จดบันทึกและวิเคราะห์ ติดตาม แปลความ สภาวะสุขภาพของตนเองและครอบครัว

แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง “New Gen New Values”

คุณลักษณะอันพึงประสงค์
มีค่านิยมใหม่ในการเข้าสู่สังคม โดยไม่พึ่งพาบุหรี่ เหล้า และสารเสพติด

แผนการ
จัดการเรียนรู้

รอบรู้เรื่อง NCDs

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ตระหนักรู้ เข้าใจปัญหา และป้องกันตนเองจากกลุ่มโรค NCDs

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. อธิบายความหมาย สถานการณ์โรค และผลกระทบทางสังคมที่เกิดจากโรค NCDs ได้
2. เข้าใจและสื่อสารวิธีการป้องกันตนเองจากการเป็นโรค NCDs ได้
3. เข้าใจการบริโภคอาหารแบบสมดุลและการบริโภคอาหารตามหลักธงโภชนาการ

กรอบเนื้อหาการเรียนรู้

1. ความหมาย สถานการณ์โรค ผลกระทบของโรค NCDs
2. การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่เหมาะสม ต่อเพศ ช่วงวัย และพัฒนาการวัยรุ่น
3. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย (วัยรุ่นตอนต้น)
4. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และลดการรับประทานอาหารที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ และอาหารที่ส่งผลต่อการเกิดโรค NCDs
5. เท้าทันการบริโภคอาหารและการเลือกรับประทานอาหารที่สมดุลกับการใช้พลังงานในแต่ละวัน

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1
เรื่อง : รอบรู้เรื่อง NCDs

ช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
เวลา : ประมาณ 3 - 4 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

1. ความหมาย สถานการณ์โรค ผลกระทบของโรค NCDs
2. การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่เหมาะสม ต่อเพศ ช่วงวัย และพัฒนาการวัยรุ่น
3. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงร่างกาย (วัยรุ่นตอนต้น)
4. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และลดการรับประทานอาหารที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพและอาหารที่ส่งผลต่อการเกิดโรค NCDs
5. เท้าทันการบริโภคอาหารและการเลือกรับประทานอาหารที่สมดุลกับการใช้พลังงานในแต่ละวัน

ตัวชี้วัด

สามารถอธิบายความหมาย สถานการณ์โรค ผลกระทบทางสังคม และสื่อสารวิธีการป้องกันการเกิดโรค NCDs ได้ รวมถึงสามารถเลือกบริโภคอาหารได้ถูกหลักโภชนาการและเหมาะสมกับตนเองได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนสามารถอธิบายสถานการณ์โรคและผลกระทบทางสังคมที่เกิดจากโรค NCDs
2. ทราบวิธีการป้องกันตนเองและครอบครัวจากความเสี่ยงต่อการเป็นโรค NCDs
3. ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารแบบสมดุลและการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- 1) ครูแบ่งผู้เรียน 5-6 กลุ่ม แจกใบงานให้ผู้เรียนในกลุ่มอ่านและร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญของใบงานลงในกระดาษ Flipchart
- 2) ผู้เรียนนำเสนอประเด็นสำคัญที่ได้จากการอ่านใบงาน
- 3) ครูและผู้เรียนร่วมกันเชื่อมโยงสาระสำคัญของแต่ละใบงาน เพื่อให้เห็นความสำคัญเรื่องการดูแลสุขภาพตามช่วงวัยของผู้เรียน



ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

- 1) ครูเปิดคลิป INFOGRAPHIC กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs
- 2) ครูและผู้เรียนร่วมกันอภิปรายเนื้อหาจากคลิป
- 3) ครูให้แต่ละกลุ่มเลือกโรค NCDs ที่สนใจ ดังนี้
 - โรคความดันโลหิตสูง
 - โรคมะเร็ง
 - โรคระบบหัวใจเรื้อรัง
 - โรคเบาหวาน
 - โรคหลอดเลือดหัวใจ
- 4) ครูให้ผู้เรียนร่วมกันวางแผนจัดนิทรรศการตามใบงานแผนการดำเนินการจัดนิทรรศการ รอบรู้เรื่อง NCDs ประเด็นที่สำคัญในการจัดนิทรรศการ ควรมีดังนี้
 - สถานการณ์ของโรคในชุมชน
 - สาเหตุการเกิดโรค
 - อาการของโรค
 - วิธีการป้องกันตนเองและครอบครัวจากความเสี่ยงของโรค
 - ผลกระทบจากโรคที่เกิดกับตนเอง ครอบครัว และสังคม
 - ฯลฯ
- 5) ผู้เรียนนำเสนอแผนงานการจัดนิทรรศการ
- 6) ครูและเพื่อนๆ ร่วมกันเติมเต็ม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- 1) เตรียมข้อมูล ครูให้ผู้เรียนค้นหาข้อมูลเพื่อจัดนิทรรศการจากแหล่งเรียนรู้ เช่น ห้องสมุด Internet แหล่งข้อมูลท้องถิ่น เช่น รพ.สต.
- 2) ผู้เรียนนำเสนอข้อมูล
- 3) ครูและเพื่อนร่วมกันเติมเต็ม
- 4) จัดทำนิทรรศการ ผู้เรียนดำเนินการจัดทำนิทรรศการตามแผนงานที่วางไว้ โดยมีครูเป็นที่ปรึกษาและแนะนำ

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

- 1) นำเสนอผลงานนิทรรศการแก่สมาชิกในห้องและครู ก่อนงานแสดงนิทรรศการ
- 2) ครูและเพื่อนๆ ช่วยกันเติมเต็ม
- 3) แสดงนิทรรศการ



ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

- 1) หลังจากแสดงนิทรรศการ ครูสอบถามผู้เรียน ประเด็นต่อไปนี้
 - รู้สึกอย่างไร
 - ปัญหาและอุปสรรคที่พบจากการทำกิจกรรม
 - สิ่งที่ทำให้ใจขณะจัดเตรียมนิทรรศการ
 - สิ่งประทับใจจากการแสดงนิทรรศการ
- 2) ครูและผู้เรียนร่วมกันสรุปความรู้เรื่อง รอบรู้เรื่อง NCDs
- 3) ครูให้ผู้เรียนสรุปความรู้ที่ตนเองได้จากกิจกรรม รอบรู้เรื่อง NCDs ลงในสมุดบันทึกรายบุคคล

สื่อการเรียนรู้

1. ใบงาน...สุขภาพกับวัยทีน
2. คลิป INFOGRAPHIC กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs
[<https://www.youtube.com/watch?v=dGfJ6U8cYEo>]
3. ใบงาน...แผนการดำเนินการจัดนิทรรศการ รอบรู้เรื่อง NCDs

การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

1. ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	ผลงานการจัดนิทรรศการ ผลบันทึกสรุปกิจกรรมรอบรู้ NCDs
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบประเมินบันทึกผลการเรียนรู้
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่านเกณฑ์ 60% อิงคะแนนกลุ่ม

2. ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	สังเกตพฤติกรรม การแสดงออกของนักเรียน
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบบันทึกคุณลักษณะอันพึงประสงค์
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่านเกณฑ์ 60% อิงคะแนนกลุ่ม

3. ด้านทักษะ (S)/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	ผู้เรียนสามารถวางแผนการดำเนินการจัดนิทรรศการได้
	ผู้เรียนสามารถอธิบาย นำเสนอผลงานนิทรรศการ
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบประเมินผลการดำเนินงาน
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่านเกณฑ์ 60% อิงคะแนนกลุ่ม



ใบงาน...สุขภาพกับวัยทีน

“รู้จักวัยทีน”

วัยรุ่น เป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ ถือเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตที่สำคัญ เด็กวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยได้รับอิทธิพลจากฮอร์โมนเพศ ซึ่งโดยทั่วไปพบว่า น้ำหนักและส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นหญิง จะมีหน้าอกขยายใหญ่ขึ้น เริ่มมีขนบริเวณรักแร้และหัวเหน่า และเริ่มมีประจำเดือน ส่วนวัยรุ่นชาย จะมีลูกอัณฑะใหญ่ขึ้น เริ่มมีขนเช่นกัน มีเสียงแตก และมีการหลั่งของอสุจิ

กลุ่มเด็กวัยรุ่น แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มวัยรุ่นช่วงต้น (Early adolescents) ช่วงอายุ 11-14 ปี

กลุ่มวัยรุ่นช่วงกลาง (Middle adolescents) ช่วงอายุ 15-17 ปี

กลุ่มวัยรุ่นช่วงปลาย (Late adolescents) ช่วงอายุ 18-21 ปี หรือ 24 ปี

การแบ่งดังกล่าวข้างต้น เป็นการแบ่งโดยใช้ช่วงอายุเป็นตัวกำหนดจัดกลุ่ม เนื่องจากในแต่ละช่วงก็มีลักษณะการเจริญเติบโต การพัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคมที่แตกต่างกันไป แต่ในความเป็นจริงปัจจุบันจะพบว่า เด็กเข้าสู่วัยรุ่นเร็วขึ้น จะเห็นได้ชัดโดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เด็กเติบโตเป็นหนุ่มสาวเร็วขึ้น โดยเฉพาะเด็กผู้หญิง การมีหน้าอก การมีประจำเดือน จะเห็นว่าเด็กวัยรุ่นในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายเข้าสู่วัยหนุ่มสาวแล้ว แต่พัฒนาการทางด้านอารมณ์ สังคม ความคิดไม่เร็วตามไปด้วย จึงเป็นข้อเสียของเด็กวัยรุ่น แต่สังคมภายนอกคาดหวังว่าเด็กที่โตแล้วเหมือนผู้ใหญ่ น่าจะมีความคิด ความรับผิดชอบ มีพฤติกรรมหลายๆ อย่างเป็นแบบผู้ใหญ่ ในความเป็นจริง เด็กโตแต่ตัวเท่านั้น ยังต้องการการดูแล เอาใจใส่ คำแนะนำ การเรียนรู้ทักษะประสบการณ์ในชีวิตต่างๆ อีกหลายอย่าง เพื่อเตรียมความพร้อมที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่

คัดลอกและดัดแปลงจาก...การดูแลเด็กวัยรุ่น
ที่มา : นพ.วรุฒิ เจริญศิริ ศูนย์ข้อมูลสุขภาพกรุงเทพ



ใบงาน...สุขภาพกับวัยรุ่น “ปัญหาที่พบบ่อยในวัยรุ่น”

ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพกายที่พบบ่อยๆ และก่อให้เกิดความวิตกกังวลแก่เด็กวัยรุ่น ได้แก่ การเป็นสิว การมีกลิ่นตัว และโรคผิวหนัง ความอ้วน ความผอม ความผิดปกติต่างๆ ทางนรีเวชในวัยรุ่นหญิง เช่น ตกขาว การปวดประจำเดือน การมีประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ การมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดิทยา อุบัติเหตุ และฆ่าตัวตาย

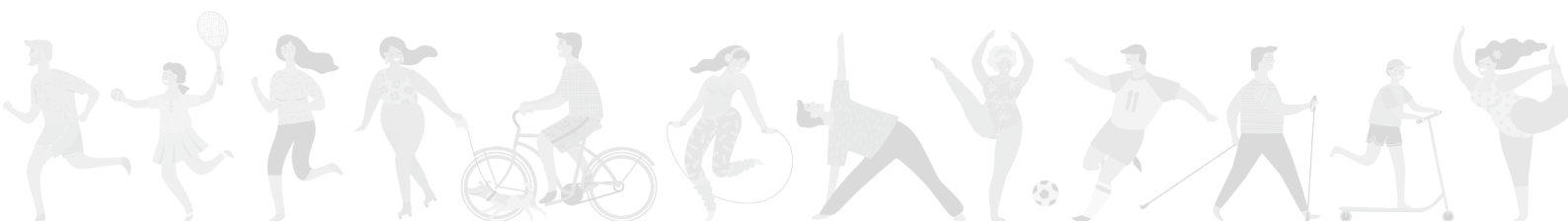
ปัญหาเกี่ยวกับจิตใจ มักเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การมีอารมณ์ทางเพศและความขัดแย้ง ในค่านิยมของสังคม การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย โดยเฉพาะอวัยวะเพศ ทำให้วัยรุ่นที่ไม่ได้รับการเตรียมตัว เกิดความวิตกกังวล อาจรู้สึกเจ็บปวดทางจิตใจ เมื่อคิดว่าตนเองไม่เหมือนเพื่อนๆ พฤติกรรมทางเพศ จากแรงผลักดัน ของเพื่อน สื่อมวลชน และแม้แต่ผู้ใหญ่ที่อยู่รอบตัว

การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ดิทยาเสพติด เป็นปัญหาที่พบในวัยรุ่น การชอบเสี่ยงภัย ทำให้เกิดอุบัติเหตุ ซึ่งเป็นอุปนิสัยของวัยรุ่นที่ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน เมื่อเกิดปัญหาขึ้น วัยรุ่นบางคนที่ไม่มีความสัมพันธ์อันดี กับพ่อแม่ จะยิ่งกังวลแก้ไขปัญหานี้ในทางที่ไม่ถูก อาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

ปัญหาชีวิต เกิดจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก เช่น การสูญเสียบุคคลสำคัญ เข้ากับเพื่อนฝูงไม่ได้ ปัญหา การเรียนและปัญหาครอบครัว

ปัญหาทางเพศ เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลง ของระบบอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งภายนอกและภายในเพื่อพร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ เมื่อวัยรุ่นเริ่มมีอารมณ์รักใคร่ หากไม่ได้รับการเรียนรู้และการเตรียมตัวที่ดีในเรื่องเพศ อาจทำให้เกิดพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ถูกต้องและ เหมาะสมได้ ซึ่งจะมีผลกระทบต่อเนื่องระยะยาว ผลของการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจ อาจเกิดขึ้นโดยเหตุผลักดันทางสรีรวิทยา ประกอบกับการรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือถูกข่มขืน กระทำชำเรา

คัดลอกและดัดแปลงจาก...บทความปัญหาที่พบบ่อยในวัยรุ่น
ที่มา : นพ.วรวิทย์ เจริญศิริ ศูนย์ข้อมูลสุขภาพกรุงเทพ



ใบบงาน...สุขภาพกับวัยรุ่น “วัยรุ่นสมัยใหม่ ต้องรู้จักดูแลตัวเอง”

1. **ออกกำลังกาย** – การเดินเล่น เดินห้าง ชี้อจักรยาน วิ่ง วายน้ำ เล่นสเก็ตหรือทำกิจกรรมต่างๆ กับเพื่อนๆ ที่ทำให้ร่างกายไม่อยู่นิ่ง และการได้ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวและเพื่อนๆ ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดีมากสำหรับสาวๆ วัยทีน

2. **การกิน** – การรับประทานอาหารของวัยรุ่นทั่วไปนั้น สามารถรับประทานอาหารทั่วไปได้ทุกแบบ แต่ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และควรหลีกเลี่ยง Junk Food และอาหารที่มีไขมันมาก การรวมกลุ่มกันรับประทานอาหารกับเพื่อนๆ และครอบครัว ก็นับว่าเป็นเรื่องดีสำหรับวัยรุ่น และควรรับประทานอาหารผักและผลไม้เป็นประจำ

การอดอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำอย่างยิ่งสำหรับสาววัยรุ่น เนื่องจากเป็นช่วงที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต การสร้างเซลล์ผิวหนังที่ดี ก็ช่วยให้คุณสาวๆ ดูดีขึ้นได้เช่นกัน ควรเลือกรับประทานอาหารแคลอรีต่ำและออกกำลังกายจะดีกว่า

3. **รู้จักจัดการกับปัญหา** – วัยรุ่นเป็นวัยที่อะไรๆ ก็ดูจะสับสนอลหม่านไปหมด การจัดการกับปัญหาอย่างถูกวิธีก็เป็นสิ่งสำคัญ การเครียดจนนอนไม่หลับ หรือเครียดจนต้องพึ่งของมีเมาและยาเสพติด เพื่อให้ได้การยอมรับจากคนรอบตัวนั้น ถือว่าเป็นเรื่องที่ผิดมหันต์ ควรรู้จักปรึกษาปัญหากับคนมากกว่า 1 คน และแยกแยะดูว่าทางออกแบบไหนเหมาะสมที่สุดกับตัวเราเองและอนาคตของเรา ควรปรึกษาผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้เวลามีปัญหา

4. **รู้จักคิดและมีจินตนาการ** – การคิดเชิงสร้างสรรค์และจินตนาการเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก การทำกิจกรรมต่างๆ ถือว่าเป็นการช่วยพัฒนากระบวนการคิดในด้านนี้ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นดนตรี เล่นกีฬา ร้องเพลง ประวาดเต็น และอื่นๆ การทำกิจกรรมที่ไม่ได้ทำคนเดียว นับว่าเป็นการพัฒนาสมองซีกขวาไปในตัว

5. **ฝึกฝนในสิ่งที่ชอบ** – ช่วงชีวิตวัยรุ่นเป็นช่วงชีวิตที่มีพลังงานเหลือล้น หลังจากเลิกเรียนแล้วยังมีพลังเหลืออีกมากมาย การฝึกฝนในสิ่งที่ตัวเองชอบและตัวเองถนัด นับว่าเป็นเรื่องที่ดี การปล่อยให้ชีวิตเฉื่อยเฉื่อยหมดไปวันๆ นั้น เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำอย่างยิ่ง เนื่องจากเราจะไม่รู้ว่าเราชอบอะไรหรือทำอะไรแล้วถนัด จะส่งผลกระทบต่อทางเลือกประกอบอาชีพได้ในอนาคต

คัดลอกและดัดแปลงข้อมูลจาก...สุขภาพวัยรุ่น วัยรุ่นสมัยใหม่ ต้องรู้จักดูแลตัวเอง
ที่มา : www.kidshealth.org



ใบงาน...สุขภาพกับวัยทีน

“วัยทีนกับการดูแลสุขภาพ”

ในปัจจุบันพบว่าโรคซึ่งมีอันตรายถึงตายอยู่หลายโรค ซึ่งเกิดจากการมีพฤติกรรมที่ไม่ดีในช่วงวัยรุ่น ตัวอย่างเช่น หากคุณสูบบุหรี่ คุณก็จะมีโอกาสเกิดโรคหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคเส้นเลือดในสมองมากขึ้นเมื่อคุณเป็นผู้ใหญ่ บุหรี่ยังอาจทำให้คุณหายใจติดขัด ใบหน้าเหี่ยวง่น และทิ้งคราบฟันที่ไม่น่าดูเอาไว้ หลายคนติดบุหรี่ตั้งแต่อายุ 18 ปี แต่หาก你不สูบบุหรี่ คุณก็จะมีโอกาสเกิดโรคหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคเส้นเลือดในสมองลดลง นอกจากนี้แล้วหากคุณสามารถเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ เช่น การไม่ประมาทในการขับขี่รถ การเลี่ยงการดื่มสุราและใช้สารเสพติด การงดการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยหรือในขณะที่ยังไม่พร้อม การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์และการออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอแล้ว ย่อมทำให้คุณมีสุขภาพที่ดีไปตลอดช่วงชีวิตของคุณ

วัยรุ่น เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงจากสภาพที่ต้องพึ่งพาทางเศรษฐกิจ ไปสู่สภาวะที่ต้องมีความรับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง และเป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วุฒิภาวะทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จึงนับว่าเป็นช่วงที่สำคัญมากช่วงหนึ่ง เนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กและผู้ใหญ่ โดยเฉพาะช่วงแรกจะมีการเปลี่ยนแปลงมากมายเกิดขึ้น ตัวอย่างเช่น การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางบุคลิกภาพ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม และการเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จะมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นด้วยกันเองและบุคคลรอบข้าง

สุขภาพที่ดี ก็เป็นสิ่งที่ทุกคนอยากจะมี โดยเห็นได้จากปัจจุบันนี้มีการคิดค้นสารอาหารต่างๆ เพื่อช่วยให้มีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น เพราะทุกคนหันกลับมาให้ความสนใจในเรื่องของการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น การทำให้ตนเองดูดีทั้งภายนอกและภายในร่างกาย เป็นประเด็นหนึ่งที่วัยรุ่นสมัยนี้ให้ความสนใจและสนใจเห็นได้จากการพยายามดูแลตัวเองทั้งในเรื่องของการเลือกกิน การเลือกเครื่องสำอางที่ใช้ และใช้ครีมบำรุงผิวพรรณต่างๆ เป็นต้น ทั้งนี้เพราะไม่มีใครต้องการที่จะเจ็บป่วย หรือมีร่างกายทรุดโทรม

คัดลอกและดัดแปลงข้อมูลจาก...วัยรุ่นกับการดูแลสุขภาพ
ที่มา : www.kidshealth.org



ใบงาน...สุขภาพกับวัยทีน

“ วัยรุ่นกับการกินอาหาร ”

ปัจจุบันวัยรุ่นเริ่มหันมาให้ความสนใจและดูแลตัวเองมากขึ้น โดยจะมีการสรรหาวิธีการต่างๆ เพื่อให้ตัวเองมีสุขภาพดีและดูดี โดยการกินอาหารเสริม กินผัก ผลไม้ เป็นต้น แต่สิ่งสำคัญกว่าสิ่งอื่นใด ก็คือ การกินอาหารที่มีประโยชน์ตามหลักโภชนาการ คือ การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การกินอาหารที่ถูกต้อง

1) ไม่เลือกกิน วัยรุ่นที่ชอบกินอาหารแบบเลือกมาก มักจะได้รับสารอาหารที่ไม่ครบ ทำให้มีสุขภาพไม่แข็งแรงและทำให้ผิวพรรณแห้งกร้าน จึงควรที่จะกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ รวมถึงต้องดื่มน้ำให้เพียงพอ เพราะการกินอาหารในหมู่หนึ่งจะไม่สามารถทดแทนหมู่อื่นๆ ได้

2) กินให้พอดี ปริมาณอาหารที่เหมาะสมเพียงพอต่อวัน จะไม่ทำให้อ้วนหรือผอมแห้งจนเกินไป จะทำให้มีสัดส่วนที่กำลัງดี โดยไม่ต้องวุ่นวายในเรื่องของการไดเอทให้มากนัก การกินอาหารที่พอดี ก็คือเมื่อตัวเรารู้สึกอิ่มนั่นเอง

3) เลือกอาหารที่มีประโยชน์ ทุกวันนี้ผู้ผลิตอาหารมักจะผลิตอาหารที่เน้นความอร่อยเป็นหลัก ในขณะที่เรื่องของคุณค่าทางอาหารหรือสารปรุงแต่งเป็นสิ่งที่ไม่ค่อยมีคนคำนึงถึง มีอาหารหลากหลายชนิดที่ควรหลีกเลี่ยง และถ้าไม่กินเลยจะดีที่สุด เช่น อาหารหมักๆ ดอกๆ อย่างผลไม้ดอง แหนม เพราะเป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์และมีสารที่เสี่ยงต่อโรคมะเร็ง พวกอาหารที่มีสีสด ล้วนแต่เป็นอาหารที่เคลือบสีผสมอาหาร อาจก่อให้เกิดการสะสมของสารพิษในระยะยาว

ปริมาณสารอาหารต่างๆ ที่วัยรุ่นควรจะได้รับ กรมนอนามัย แนะนำให้วัยรุ่นควรจะได้รับปริมาณสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายในแต่ละวัน

- 1) คาร์โบไฮเดรต : สารอาหารประเภทนี้ ควรจะได้รับเพียง 8-12 ทัพพี
 - 2) โปรตีน : จากพวกเนื้อสัตว์หรือถั่วต่างๆ ควรจะได้รับ 45-60 กรัมต่อวัน หรือ 2-3 ส่วนต่อวัน
 - 3) ไขมัน : ควรได้รับน้อยกว่าร้อยละ 30 ต่อวัน โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว ไม่เกินร้อยละ 10
 - 4) ผัก : ควรจะได้รับ 2-4 ส่วนต่อวัน และผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากนม : ควรจะได้รับ 1-2 แก้วต่อวัน
 - 5) น้ำตาลหรือเกลือ : ควรจะได้รับเพียงเล็กน้อยต่อวัน
 - 6) แคลเซียม : ควรได้รับสารอาหารที่มีปริมาณแคลเซียมสูง 2-3 ส่วนต่อวัน และ
- ธาตุเหล็ก : วัยรุ่นชายจะต้องการ 12 มก./วัน ส่วนวัยรุ่นหญิงจะต้องการ 15 มก./วัน

คัดลอกและดัดแปลงจาก...วัยรุ่นกับการดูแลสุขภาพ
ที่มา : <https://teerarat2532.wordpress.com>



ใบงาน...สุขภาพกับวัยทีน

“ วัยรุ่นกับการออกกำลังกาย ”

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย ไม่ได้หมายถึง การที่จะต้องไปแข่งขันกีฬากับผู้อื่น แต่การออกกำลังกาย จะหมายถึง การที่เราเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่างๆ โดยใช้แรงของกล้ามเนื้อ จะส่งผลให้ระบบต่างๆ ของร่างกาย ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถผ่อนคลายความตึงเครียดได้ ซึ่งก่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาพที่ดี อันจะเป็นรากฐานที่ดีสำหรับคุณภาพชีวิต การออกกำลังกายจะทำให้ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคกลุ่ม NCDs เช่น โรคหัวใจ โรคกระดูกพรุน โรคอ้วน โรคเมะเร็ง เป็นต้น

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ช่วยให้ระบบอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายมีการเคลื่อนไหว แข็งแรง คงทน และจะทำให้กล้ามเนื้อ แข็งแรงและอดทนยิ่งขึ้น ทำให้รูปร่างทรวดทรงดี ทำให้ร่างกายมีการพัฒนาการตามวัยและแข็งแรง ทำให้ จิตแจ่มใส ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือด ปอด หัวใจทำงานดียิ่งขึ้น เพื่อป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และช่วยให้ไม่เป็นลมหน้ามืดง่าย ช่วยผ่อนคลายความเครียด ไม่ซึมเศร้า ไม่วิตกกังวล สุขภาพจิตดีขึ้น และ นอนหลับสบาย ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ควบคุมน้ำหนักตัว

โทษของการไม่ออกกำลังกาย

- 1) การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะทำให้กระดูกของวัยรุ่นมีความแข็งแรง คงทน และมีความหนา เนื่องจากมีการเพิ่มการสะสมของแร่ธาตุพวกแคลเซียมในกระดูก วัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกาย กระดูกจะเล็ก เปราะบาง และขยายด้านความยาวได้ไม่เท่าที่ควร ทำให้เติบโตช้าและกระดูกงอ
- 2) รูปร่างทรวดทรง วัยรุ่นบางคนกินอาหารมาก แต่ขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้เป็นโรคอ้วน โรคภาวะโภชนาการเกิน และมีกล้ามเนื้อน้อย ทำให้มีรูปร่างไม่สมส่วน คือ มีรูปร่างที่พอมเกินไป อ้วนเกินไป และรูปร่างไม่สมประกอบ เช่น ขาโก่งหรือขาชิดกัน ศีรษะเอียง หรือตัวเอียง เป็นต้น
- 3) สุขภาพทั่วไป วัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกายจะอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยได้ง่าย เมื่อเกิดความเจ็บป่วยจะหายช้า และมีโอกาสที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย ซึ่งปัญหาเหล่านี้จะมีผลกระทบจนถึง วัยผู้ใหญ่
- 4) สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายแบบไม่หนักมาก แต่ใช้เวลานานติดต่อกัน ทำให้เพิ่มความ อดทนให้กับร่างกาย โดยเพิ่มสมรรถนะของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด วัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกาย จะมีข้อเสียในการเล่นกีฬา เพราะจะมีการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่ำ
- 5) ด้านสังคมและจิตใจ การออกกำลังกายจะทำให้วัยรุ่นรู้จักปรับตัวเข้ากับสังคม จะมีความเชื่อมั่นสูง ไร่แรง แต่วัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกาย มักจะเก็บตัว มีเพื่อนน้อย บางรายหันไปพึ่งยาเสพติด

คัดลอกและดัดแปลงจาก..วัยรุ่นกับการดูแลสุขภาพ

ที่มา : <https://teerarat2532.wordpress.com>



ใบงาน...แผนการดำเนินงานจัดนิทรรศการ รอบรู้เรื่อง NCDs

แผนการดำเนินงานจัดนิทรรศการ รอบรู้ NCDs



ชั้นที่ 1

.....

.....

.....



ชั้นที่ 2

.....

.....

.....



ชั้นที่ 3

.....

.....

.....

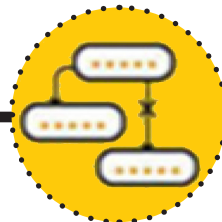


ชั้นที่ 4

.....

.....

.....



ชั้นที่ 5

.....

.....

.....



ชั้นที่ 6

.....

.....

.....

นิทรรศการ รอบรู้ NCDs





การบันทึกและวิเคราะห์สุขภาพเบื้องต้นด้วยตนเอง

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

จดบันทึกและวิเคราะห์ ติดตาม แปลความ สภาวะสุขภาพของตนเองและครอบครัว

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. สามารถบันทึก ประเมิน แปลผลสภาวะสุขภาพ และวิเคราะห์หาดัชนีมวลกายตนเองได้
2. สามารถบันทึกค่าตัวเลขสภาวะสุขภาพ และเชื่อมโยงต่อความเสี่ยงต่อการเป็นโรค NCDs ได้
3. สามารถบันทึกและประเมินค่าการใช้พลังงานในแต่ละวัน และสามารถเชื่อมโยงไปสู่ความเสี่ยงโรค NCDs ได้
4. สามารถบันทึกแบบสำรวจความผิดปกติของร่างกายเบื้องต้นได้

กรอบเนื้อหาการเรียนรู้

1. การคำนวณค่าดัชนีมวลกาย
2. ตารางเปรียบเทียบผลการตรวจสุขภาพ
3. ปริมาณสารอาหารที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน
4. พลังงานที่ร่างกายใช้ในแต่ละวันและการประเมินค่าพลังงาน
5. การตรวจสุขภาพตนเองเบื้องต้น
6. 10 ท่า ตรวจสุขภาพด้วยตนเอง

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง : การบันทึกและวิเคราะห์สุขภาพเบื้องต้นด้วยตนเอง

ช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

เวลา : ประมาณ 3 - 4 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

1. การคำนวณค่าดัชนีมวลกาย
2. ตารางเปรียบเทียบผลการตรวจสุขภาพ
3. ปริมาณสารอาหารที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน
4. พลังงานที่ร่างกายใช้ในแต่ละวันและการประเมินค่าพลังงาน
5. การตรวจสุขภาพตนเองเบื้องต้น
6. 10 ท่า ตรวจสุขภาพด้วยตนเอง

ตัวชี้วัด

ผู้เรียนสามารถคำนวณค่าดัชนีมวลกาย ตรวจสุขภาพเบื้องต้น และเปรียบเทียบผลการตรวจสุขภาพได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนเข้าใจวิธีการบันทึก ประเมิน แปลผลสภาวะสุขภาพ และวิเคราะห์หาดัชนีมวลกาย
2. ผู้เรียนสามารถบันทึกค่าตัวเลขสภาวะสุขภาพ และเชื่อมโยงต่อความเสี่ยงต่อการเป็นโรค NCDs
3. สามารถบันทึกและประเมินค่าการใช้พลังงานในแต่ละวัน และสามารถเชื่อมโยงไปสู่ความเสี่ยงโรค NCDs ได้
4. สามารถบันทึกแบบสำรวจความผิดปกติของร่างกายเบื้องต้นได้

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- 1) ครูสอบถามความคิดเห็นผู้เรียนต่อสภาวะที่ว่า “ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ”
- 2) ครูแสดงใบงานแผ่นภาพสุขภาพแก่ผู้เรียน ให้ผู้เรียนเปรียบเทียบว่า ตนเองต้องการเป็นคนที่มีสุขภาพอย่างไร
- 3) หลังจากผู้เรียนแสดงความคิดเห็น ครูให้ผู้เรียนเขียนผังความคิด เรื่อง วิธีการดูแลสุขภาพของตนเอง ลงในสมุดบันทึก (10-15 นาที)

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

- 1) ครูอธิบายความสำคัญของการรู้ค่าบันทึกสุขภาพ
- 2) ครูแบ่งกลุ่มผู้เรียน 5-6 คน (ควรแบ่งแต่ละเด็กเก่งและไม่เก่งการคิดเลข)
- 3) ครูอธิบายวิธีการคิดค่าดัชนีมวลกายหรือสอนผ่านคลิปวีดิทัศน์ BMI
[<https://www.youtube.com/watch?v=OMBGGvsTzfo>]

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- 1) ครูแจกการ์ดดัชนีมวลกายให้แต่ละกลุ่มจำนวน 5-10 ใบ ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันฝึกคิด โดยมีครูเข้าไปสังเกตการณ์และสอนวิธีคิดอีกครั้งตามบริบทของกลุ่ม
- 2) เกมส์ “พลังค่าดัชนีมวลกาย” วิธีการเล่น ให้สมาชิกในกลุ่มเลือกผู้ซูลัง 1 คน ทำหน้าที่ในการเลือกการ์ดและบอกโจทย์จากการ์ดแก่สมาชิกในห้อง ส่วนสมาชิกที่เหลือ ทำหน้าที่เป็นอัศวินคำนวณ ช่วยกันคำนวณหาค่าดัชนีมวลกายจากการ์ดที่ซูล (กำหนดเวลาในการเล่นแต่ละข้อขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของผู้เรียน)
- 3) ครูและผู้เรียนร่วมกันเฉลยคำตอบ โดยใช้เครื่องคำนวณค่าดัชนีมวลกายจาก <http://www.lovefitt.com/> หรือ <http://healthcheckup.in.th/self-test/11> และเว็บไซต์อื่นๆ
- 4) ครูอธิบายวิธีการเปรียบเทียบดัชนีมวลกายจาก ใบงานเปรียบเทียบดัชนีมวลกาย

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

- 1) ครูแจกใบงานสำรวจดัชนีมวลกายแก่ผู้เรียน ให้สำรวจสมาชิกในครอบครัวและเพื่อน จำนวน 10 คน
- 2) ผู้เรียนจัดทำใบงานและนำมารายงานแก่สมาชิกในกลุ่ม
- 3) ครูให้ผู้เรียนจัดทำการ์ดแนะนำสุขภาพไปมอบให้แก่ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรค NCDs และให้ผู้เรียนนำไปมอบให้กับผู้เสี่ยงที่ตนสำรวจ

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

- 1) ครูและผู้เรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน
- 2) นักเรียนสอบถามข้อคำถามที่สงสัย

สื่อการเรียนรู้

1. การ์ดดัชนีมวลกาย
2. ใบงาน...เปรียบเทียบดัชนีมวลกาย
3. ใบงาน...สำรวจดัชนีมวลกาย



การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

1. ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล

เครื่องมือวัดและประเมินผล

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ผลงานจากใบงานสำรวจดัชนีมวลกาย และการัดแนะนำสุขภาพ

แบบประเมินบันทึกผลการเรียนรู้

ผ่านเกณฑ์ 60% อิงคะแนนกลุ่ม

2. ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล

เครื่องมือวัดและประเมินผล

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรม การแสดงออกของนักเรียน ความซื่อสัตย์

ความพยายาม

แบบบันทึกคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคะแนนอิงกลุ่มผู้เรียนในห้อง

3. ด้านทักษะ (S)/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล

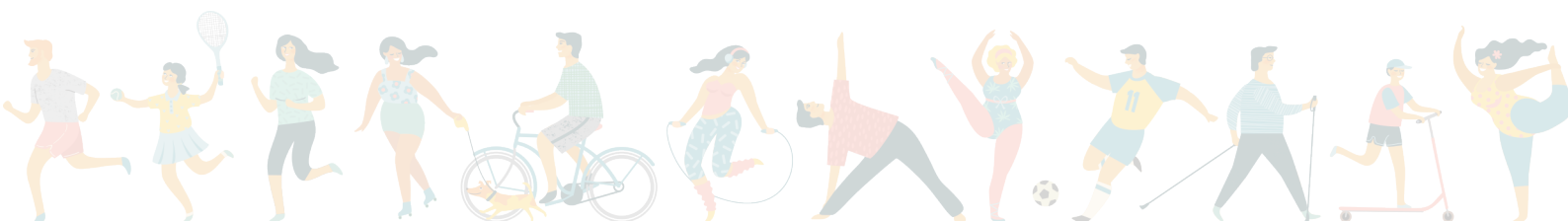
เครื่องมือวัดและประเมินผล

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ผู้เรียนสามารถดำเนินกิจกรรมได้ตามขั้นตอนและกระบวนการ

แบบสังเกตพฤติกรรม

ผ่านเกณฑ์ 60% อิงคะแนนกลุ่ม



การ์ดดัชนีมวลกาย

การ์ดดัชนีมวลกาย

ปานิด

อายุ 56 ปี
สูง 167 เซนติเมตร
น้ำหนัก 67 กิโลกรัม

พลังงาน 20,000 คะแนน



การ์ดดัชนีมวลกาย

น้อยหน้า

อายุ 16 ปี
สูง 153 เซนติเมตร
น้ำหนัก 47 กิโลกรัม

พลังงาน 60,000 คะแนน

การ์ดดัชนีมวลกาย

พีหญิง

อายุ 20 ปี
สูง 162 เซนติเมตร
น้ำหนัก 57 กิโลกรัม

พลังงาน 10,000 คะแนน



การ์ดดัชนีมวลกาย

เจี๊นุช

อายุ 12 ปี
สูง 168 เซนติเมตร
น้ำหนัก 42 กิโลกรัม

พลังงาน 25,000 คะแนน

การ์ดดัชนีมวลกาย

หนูบล

อายุ 16 ปี
สูง 154 เซนติเมตร
น้ำหนัก 59 กิโลกรัม

พลังงาน 15,000 คะแนน



การ์ดดัชนีมวลกาย

ฟู้บ

อายุ 21 ปี
สูง 160 เซนติเมตร
น้ำหนัก 82 กิโลกรัม

พลังงาน 30,000 คะแนน

การ์ดดัชนีมวลกาย

การ์ดดัชนีมวลกาย

น้ำจ๊ะโ้ว

อายุ 42 ปี
สูง 150 เซนติเมตร
น้ำหนัก 67 กิโลกรัม

พลังงาน 10,000 คะแนน



การ์ดดัชนีมวลกาย

ยายเรียม

อายุ 66 ปี
สูง 153 เซนติเมตร
น้ำหนัก 47 กิโลกรัม

พลังงาน 60,000 คะแนน

การ์ดดัชนีมวลกาย

นางสาวใบบัว

อายุ 17 ปี
สูง 142 เซนติเมตร
น้ำหนัก 42 กิโลกรัม

พลังงาน 15,000 คะแนน



การ์ดดัชนีมวลกาย

น้องเรย์

อายุ 10 ปี
สูง 134 เซนติเมตร
น้ำหนัก 40 กิโลกรัม

พลังงาน 25,000 คะแนน

การ์ดดัชนีมวลกาย

พี่แอน

อายุ 38 ปี
สูง 168 เซนติเมตร
น้ำหนัก 59 กิโลกรัม

พลังงาน 10,000 คะแนน



การ์ดดัชนีมวลกาย

ลุงคอง

อายุ 52 ปี
สูง 161 เซนติเมตร
น้ำหนัก 72 กิโลกรัม

พลังงาน 30,000 คะแนน

การ์ดดัชนีมวลกาย

การ์ดดัชนีมวลกาย

เด็กหญิงฟิวส์

อายุ 13 ปี
สูง 150 เซนติเมตร
น้ำหนัก 36 กิโลกรัม

พลังงาน 34,000 กิโลแคลอรี



การ์ดดัชนีมวลกาย

นายดอม

อายุ 16 ปี
สูง 153 เซนติเมตร
น้ำหนัก 51 กิโลกรัม

พลังงาน 60,000 กิโลแคลอรี

การ์ดดัชนีมวลกาย

เด็กชายปราญ

อายุ 13 ปี
สูง 147 เซนติเมตร
น้ำหนัก 47 กิโลกรัม

พลังงาน 15,000 กิโลแคลอรี



การ์ดดัชนีมวลกาย

เด็กหญิงหมวย

อายุ 12 ปี
สูง 134 เซนติเมตร
น้ำหนัก 42 กิโลกรัม

พลังงาน 25,000 กิโลแคลอรี

การ์ดดัชนีมวลกาย

นายชิง

อายุ 21 ปี
สูง 166 เซนติเมตร
น้ำหนัก 59 กิโลกรัม

พลังงาน 35,000 กิโลแคลอรี



การ์ดดัชนีมวลกาย

คุณนายส้มจิ้น

อายุ 41 ปี
สูง 151 เซนติเมตร
น้ำหนัก 62 กิโลกรัม

พลังงาน 30,000 กิโลแคลอรี

การ์ดดัชนีมวลกาย

การ์ดดัชนีมวลกาย

น้ำแ้ว

อายุ 37 ปี
สูง 156 เซนติเมตร
น้ำหนัก 61 กิโลกรัม

พลังงาน 10,000 คะแน



การ์ดดัชนีมวลกาย

ปู่เขม

อายุ 76 ปี
สูง 153 เซนติเมตร
น้ำหนัก 77 กิโลกรัม

พลังงาน 40,000 คะแน

การ์ดดัชนีมวลกาย

น้องนิง

อายุ 13 ปี
สูง 140 เซนติเมตร
น้ำหนัก 32 กิโลกรัม

พลังงาน 15,000 คะแน



การ์ดดัชนีมวลกาย

น้องเอก

อายุ 15 ปี
สูง 153 เซนติเมตร
น้ำหนัก 40 กิโลกรัม

พลังงาน 25,000 คะแน

การ์ดดัชนีมวลกาย

พี่โบว์

อายุ 28 ปี
สูง 148 เซนติเมตร
น้ำหนัก 49 กิโลกรัม

พลังงาน 25,000 คะแน



การ์ดดัชนีมวลกาย

พี่ร็อค

อายุ 17 ปี
สูง 168 เซนติเมตร
น้ำหนัก 63 กิโลกรัม

พลังงาน 30,000 คะแน

การ์ดดัชนีมวลกาย

การ์ดดัชนีมวลกาย

พีญ

อายุ 16 ปี
สูง 172 เซนติเมตร
น้ำหนัก 43 กิโลกรัม

พลังงาน 20,000 คะแนน



การ์ดดัชนีมวลกาย

หนูหิว

อายุ 13 ปี
สูง 145 เซนติเมตร
น้ำหนัก 47 กิโลกรัม

พลังงาน 60,000 คะแนน

การ์ดดัชนีมวลกาย

พี้อ

อายุ 18 ปี
สูง 152 เซนติเมตร
น้ำหนัก 57 กิโลกรัม

พลังงาน 15,000 คะแนน



การ์ดดัชนีมวลกาย

พีโก

อายุ 22 ปี
สูง 172 เซนติเมตร
น้ำหนัก 42 กิโลกรัม

พลังงาน 25,000 คะแนน

การ์ดดัชนีมวลกาย

น้องหนู

อายุ 11 ปี
สูง 144 เซนติเมตร
น้ำหนัก 34 กิโลกรัม

พลังงาน 15,000 คะแนน



การ์ดดัชนีมวลกาย

พีจอม

อายุ 21 ปี
สูง 168 เซนติเมตร
น้ำหนัก 82 กิโลกรัม

พลังงาน 30,000 คะแนน

ใบงาน...เปรียบเทียบดัชนีมวลกาย

น้ำหนักน้อยกว่า

ค่าดัชนีมวลกายปกติ มีค่าน้อยกว่า 18.50

ข้อแนะนำ

1. ควรกินอาหารให้หลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสมและปริมาณมากขึ้น โดยเพิ่มอาหารประเภทที่ให้พลังงานมากขึ้น เช่น ไขมัน แป้ง ข้าว เนื้อสัตว์ นม
2. ควรเคลื่อนไหวและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวันหรือเกือบทุกวัน ให้เหนื่อยพอควร โดยหายใจกระชั้นขึ้น เช่น เดินเร็ว ถีบจักรยาน รำมวยจีน ลีลาศจังหวะช้า รวมทั้งงานบ้าน งานสวน เป็นต้น สะสมให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที อาจไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายให้เหนื่อยมากหรือหอบที่ง่ายที่สุด คือ การเดิน



ใบงาน...เปรียบเทียบดัชนีมวลกาย

น้ำหนักปกติ

ค่าดัชนีมวลกายปกติ มีค่าระหว่าง 18.50 - 22.90

คำแนะนำ

1. ควรกินอาหารให้หลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม กินเท่าที่ร่างกายต้องการ วันไหนกินมากเกินไป วันต่อมาก็กินลดลง กินอาหารพวกข้าวและแป้ง รวมทั้งเมล็ดธัญพืชอื่นๆ ให้มากขึ้น ไม่น้อยกว่าวันละ 6 ทัพพี กินผัก รวมทั้งเมล็ดถั่ว ผลไม้ไม่ต่ำกว่าวันละ 5 ส่วน หรือครึ่งกิโลกรัม เพื่อไม่ให้มีพลังงานส่วนเกิน จะทำให้ควบคุมน้ำหนักได้ดีและสมดุล
2. ควรเคลื่อนไหวและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวันหรือเกือบทุกวัน อย่างน้อยให้เหนื่อยพอควร โดยหายใจกระชั้นขึ้น สะสมให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที โดยอาจจะแบ่งเป็น 2-3 ครั้งก็ได้ จะเป็นกิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นเรื่องเป็นราวหรือการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน เช่น เดินเร็ว ถีบจักรยาน ลีลาศ หรืองานบ้าน งานสวน ให้เลือกทำตามใจชอบ ถ้าคุณต้องการมีสมรรถภาพที่ดีก็ต้องออกกำลังกายแบบ Aerobics เช่น เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ ถีบจักรยานเร็วๆ กระโดดเชือก ว่ายน้ำ เล่นกีฬา เป็นต้น ให้รู้สึกเหนื่อยมาก หรือหอบ อย่างน้อยวันละ 20-30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ที่ง่ายที่สุด คือ การเดิน



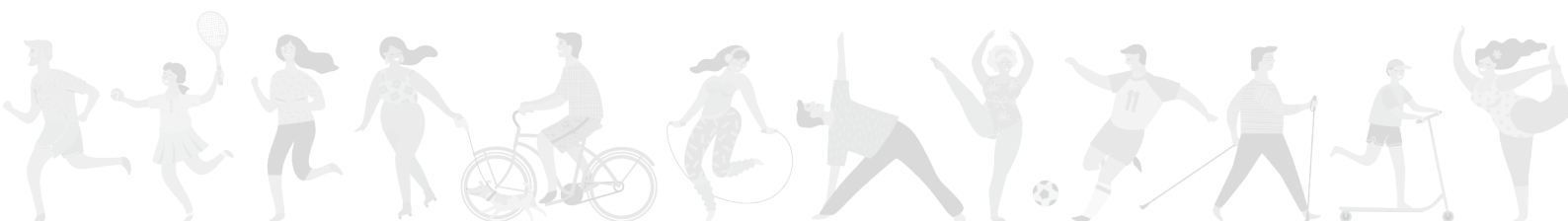
ใบงาน...เปรียบเทียบดัชนีมวลกาย

ท้วม / อ้วนระดับ 1

น้ำหนักเกินหรือรูปร่างท้วม โดยทั่วไปค่าดัชนีมวลกายปกติ มีค่าระหว่าง 23 - 24.90

คำแนะนำ

1. ควรควบคุมอาหาร โดยลดปริมาณอาหารหรือปรับเปลี่ยนอาหาร จากที่ให้พลังงานมากเป็นอาหารที่ให้พลังงานน้อย ทั้งนี้พลังงานที่ได้รับไม่ควรต่ำกว่า 1,200 กิโลแคลอรีต่อวัน โดยลดอาหารไขมัน/เนื้อสัตว์ อาหารผัด/ทอด ขนมหวาน เครื่องดื่มที่ใส่น้ำตาล แอลกอฮอล์ แต่ต้องกินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม กินข้าวและแป้ง รวมทั้งเมล็ดธัญพืชอื่นๆ ไม่น้อยกว่าวันละ 6 ทัพพี กินผัก รวมทั้งเมล็ดถั่ว ผลไม้ ไม่ต่ำกว่าวันละ 5 ส่วน หรือครึ่งกิโลกรัม เพื่อลดพลังงานเข้า ร่างกายจะได้ใช้พลังงานส่วนเกินที่สะสมอยู่ในรูปไขมันแทน
2. ควรเคลื่อนไหวและออกกำลังกายแบบ Aerobics อย่างสม่ำเสมอทุกวันหรือเกือบทุกวัน อย่างน้อยให้เหนื่อยพอควร โดยหายใจกระชั้นขึ้น สะสมอย่างน้อยวันละ 30 นาที อาจแบ่งเป็นวันละ 2-3 ครั้งก็ได้ เช่น เดินเร็ว ถีบจักรยาน เป็นต้น หากยังไม่เคยออกกำลังกาย เริ่มแรกควรออกกำลังกายที่ง่ายที่สุด คือ การเดิน ใช้เวลาน้อยๆ ก่อน จากนั้นค่อยๆ เพิ่มเวลาขึ้นในแต่ละสัปดาห์ โดยยังไม่เพิ่มความหนัก เมื่อร่างกายปรับตัวได้จึงค่อยเพิ่มความหนักหรือความเหนื่อยตามที่ต้องการ และเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้นในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้น อย่างน้อยวันละ 200-300 กิโลแคลอรี
3. ควรฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้วยการฝึกกายบริหารหรือยกน้ำหนัก จะช่วยเสริมให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มมากขึ้น ทำให้ไขมันลดลง



ใบงาน...เปรียบเทียบดัชนีมวลกาย

อ้วน / อ้วนระดับ 2

อ้วน (อ้วนระดับ 2) ค่าดัชนีมวลกายปกติ มีค่าระหว่าง 25 - 29.90

ข้อแนะนำ

1. ควรควบคุมอาหาร โดยลดปริมาณอาหารหรือปรับเปลี่ยนอาหาร จากที่ให้พลังงานมากเป็นอาหารที่ให้พลังงานน้อย ทั้งนี้พลังงานที่ได้รับไม่ควรต่ำกว่า 1,200 กิโลแคลอรีต่อวัน โดยลดอาหารไขมัน/เนื้อสัตว์ อาหารผัด/ทอด ขนมหวาน เครื่องดื่มที่ใส่น้ำตาล แอลกอฮอล์ แต่ต้องกินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม กินข้าวและแป้ง รวมทั้งเมล็ดธัญพืชอื่นๆ ไม่น้อยกว่าวันละ 6 ทัพพี กินผัก รวมทั้งเมล็ดถั่ว ผลไม้ไม่ต่ำกว่าวันละ 5 ส่วน หรือครึ่งกิโลกรัม เพื่อลดพลังงานเข้า ร่างกายจะได้ใช้พลังงานส่วนเกินที่สะสมอยู่ในรูปไขมันแทน
2. ควรเคลื่อนไหวและออกกำลังกายแบบ Aerobics อย่างสม่ำเสมอทุกวันหรือเกือบทุกวัน อย่างน้อยให้เหนื่อยพอควร โดยหายใจกระชั้นขึ้น ประมาณ 40-60 นาทีต่อวัน หรือแบ่งเป็นวันละ 2 ครั้งๆ ละ 20-30 นาที เช่น เดินเร็ว ถีบจักรยาน เป็นต้น หากยังไม่เคยออกกำลังกาย เริ่มแรกควรออกกำลังกายที่ง่ายที่สุด คือ การเดิน ใช้เวลาน้อยๆ ก่อน จากนั้นค่อยๆ เพิ่มเวลาขึ้นในแต่ละสัปดาห์ โดยยังไม่เพิ่มความหนัก เมื่อร่างกายปรับตัวได้จึงค่อยเพิ่มความหนักหรือความเหนื่อยตามที่ต้องการ และเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้นในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้น อย่างน้อยวันละ 200-300 กิโลแคลอรี
3. ควรฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้วยการฝึกกายบริหารหรือยกน้ำหนัก จะช่วยเสริมให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มมากขึ้น ทำให้ไขมันลดลง
4. ถ้าคุณสามารถลดพลังงานเข้าจากอาหารลงได้วันละ 400 กิโลแคลอรี และเพิ่มการใช้พลังงานจากการออกกำลังกายวันละ 200 กิโลแคลอรี รวมแล้วคุณมีพลังงานพร่องลงไปวันละ 600 กิโลแคลอรี ออกกำลังกายประมาณ 6 วัน คิดเป็นพลังงานพร่อง 3,600 กิโลแคลอรี คุณจะลดไขมันลงได้ประมาณ ครึ่งกิโลกรัมต่อสัปดาห์ พลังงานเข้าหรือออก 3,500 กิโลแคลอรี จะเพิ่มหรือลดไขมันได้ 1 ปอนด์ หรือ 0.45 กิโลกรัม
5. ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญในการลดและควบคุมน้ำหนัก



ใบงาน...เปรียบเทียบดัชนีมวลกาย

อ้วนมาก / อ้วนระดับ 3

อ้วนมากแล้ว (อ้วนระดับ 3) ค่าดัชนีมวลกายปกติ มีค่ามากกว่า 30

ข้อแนะนำ

1. ควบคุมอาหาร โดยลดปริมาณอาหารหรือปรับเปลี่ยนอาหาร จากที่ให้พลังงานมากเป็นอาหารที่ให้พลังงานน้อย ทั้งนี้พลังงานที่ได้รับไม่ควรต่ำกว่า 1,200 กิโลแคลอรีต่อวัน โดยลดอาหารไขมัน/เนื้อสัตว์ อาหารผัด/ทอด ขนมหวาน เครื่องดื่มที่ใส่น้ำตาล แอลกอฮอล์ แต่ต้องกินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม กินข้าวและแป้ง รวมทั้งเมล็ดธัญพืชอื่นๆ ไม่น้อยกว่าวันละ 6 ทัพพี กินผัก รวมทั้งเมล็ดถั่ว ผลไม้ไม่ต่ำกว่าวันละ 5 ส่วน หรือครึ่งกิโลกรัมเพื่อลดพลังงานเข้า ร่างกายจะได้ใช้พลังงานส่วนเกินที่สะสมอยู่ในรูปไขมันแทน
2. ควรเคลื่อนไหวและออกกำลังกายแบบ Aerobics อย่างสม่ำเสมอทุกวันหรือเกือบทุกวัน อย่างน้อยให้เหนื่อยพอควร โดยหายใจกระชั้นขึ้น ประมาณ 40-60 นาทีต่อวัน หรือแบ่งเป็นวันละ 2 ครั้งๆ ละ 20-30 นาที เช่น เดินเร็ว ถีบจักรยาน เป็นต้น หากยังไม่เคยออกกำลังกาย เริ่มแรกควรออกกำลังกายที่ง่ายที่สุด คือ การเดิน ใช้เวลาน้อยๆ ก่อน จากนั้นค่อยๆ เพิ่มเวลาขึ้นในแต่ละสัปดาห์ โดยยังไม่เพิ่มความหนัก เมื่อร่างกายปรับตัวได้จึงค่อยเพิ่มความหนักหรือความเหนื่อยตามที่ต้องการ และเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้นในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้น อย่างน้อยวันละ 200-300 กิโลแคลอรี
3. ควรฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้วยการฝึกกายบริหารหรือยกน้ำหนัก จะช่วยเสริมให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มมากขึ้น ทำให้ไขมันลดลง
4. ถ้าคุณสามารถลดพลังงานเข้าจากอาหารลงได้วันละ 400 กิโลแคลอรี และเพิ่มการใช้พลังงานจากการออกกำลังกายวันละ 200 กิโลแคลอรี รวมแล้วคุณมีพลังงานพร่องลงไปวันละ 600 กิโลแคลอรี ออกกำลังกายประมาณ 6 วัน คิดเป็นพลังงานพร่อง 3,600 กิโลแคลอรี คุณจะลดไขมันลงได้ประมาณ ครึ่งกิโลกรัมต่อสัปดาห์ พลังงานเข้าหรือออก 3,500 กิโลแคลอรี จะเพิ่มหรือลดไขมันได้ 1 ปอนด์ หรือ 0.45 กิโลกรัม
5. ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญในการลดและควบคุมน้ำหนัก



ใบงาน...สำรวจดัชนีมวลกาย

ชื่อ.....นามสกุล.....ระดับชั้นปี.....เลขที่.....

[illegible]



New Gen New Values

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีค่านิยมใหม่ในการเข้าสังคม โดยไม่พึ่งพาบุหรี่ เหล้า และสารเสพติด

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. สามารถวิเคราะห์ถึงผลกระทบของบุหรี่ เหล้า และสารเสพติดที่นำไปสู่การเกิดโรค NCDs
2. สามารถวิเคราะห์ปัญหา สถานการณ์ เหล้า บุหรี่ และสารเสพติดในชุมชน สังคมได้
3. สามารถปฏิเสธ (just say no) การชักชวนให้สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า และสารเสพติด เพื่อการเข้าสังคม
4. สามารถเสนอแนวทางในการสร้างค่านิยมใหม่แทนการใช้สารเสพติด เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการเป็นโรค NCDs ได้
5. สามารถสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม โดยใช้กีฬา นันทนาการ และกิจกรรมอื่นๆ ได้

กรอบเนื้อหาการเรียนรู้

1. โทษและพิษภัยของเหล้า บุหรี่ สารเสพติด ต่อบุคคลและสังคม
2. ยาเสพติดกับการลดคุณค่าของตนเอง และการสร้างความเสียหายให้กับสังคม
3. ทักษะในการปฏิเสธบุหรี่ เหล้า ยาเสพติด
4. กีฬา นันทนาการ และกิจกรรมทางเลือก สำหรับเป็นเครื่องมือในการสร้างค่านิยมใหม่แทนการใช้บุหรี่ เหล้า และสารเสพติด
5. เทคนิคการโน้มน้าวและชักจูงผู้อื่น ให้ลด ละ เลิก บุหรี่ เหล้า และยาเสพติด

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3
เรื่อง : New Gen New Values

ช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
เวลา : ประมาณ 3 - 4 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

1. โทษและพิษภัยของเหล้า บุหรี่ สารเสพติด ต่อตนเองและสังคม
2. ทักษะในการปฏิเสธบุหรี่ เหล้า ยาเสพติด
3. กีฬา นันทนาการ และกิจกรรมทางเลือก สำหรับเป็นเครื่องมือในการสร้างค่านิยมใหม่แทนการใช้บุหรี่ เหล้า และสารเสพติด
4. การสร้างคุณค่าให้ตนเอง

ตัวชี้วัด

ผู้เรียนเข้าใจปัญหา สถานการณ์ ผลกระทบของบุหรี่ เหล้า และสารเสพติดที่นำไปสู่การเกิดโรค NCDs และสามารถปฏิเสธการชักชวน ตลอดจนสามารถนำเสนอแนวทางในการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมแทนการใช้สารเสพติด

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนเข้าใจปัญหา สถานการณ์ ผลกระทบของบุหรี่ เหล้า และสารเสพติด
2. ผู้เรียนเข้าใจถึงผลกระทบของบุหรี่ เหล้า และสารเสพติดที่นำไปสู่การเกิดโรค NCDs
3. ผู้เรียนเกิดทักษะในการปฏิเสธ การชักชวนให้สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า และสารเสพติด เพื่อการเข้าสังคม
4. ผู้เรียนเข้าใจแนวทางในการสร้างค่านิยมใหม่แทนการใช้สารเสพติด เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการเป็นโรค NCDs
5. ผู้เรียนเข้าใจแนวทางการสำหรับสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม โดยใช้กีฬา นันทนาการ และกิจกรรมอื่นๆ แทนการใช้สารเสพติด

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

- 1) ครูกระตุ้นผู้เรียนด้วยคำถามเรื่องที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบของยาเสพติด ที่มีต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม
- 2) ครูแบ่งผู้เรียนกลุ่มละ 5-6 คน แจกใบงานวิเคราะห์ข่าว ให้ผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์ข่าว ประเด็นดังนี้
 - ผลกระทบต่อตนเองของดาราสที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด มีอะไรบ้าง
 - ผลกระทบต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องกับดาราสที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด มีอะไรบ้าง
 - ดาราสถือได้ว่าเป็นบุคคลสาธารณะ การที่พวกเขาเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด คุณคิดว่า มีผลกระทบต่อสังคมหรือไม่ เพราะเหตุใด
- 3) ผู้เรียนนำเสนอผลงาน
- 4) ครูและเพื่อนช่วยกันเติมเต็ม

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

- 1) ครูแจกใบงาน “ถ้าฉันเสพยาเสพติด” เพื่อให้ผู้เรียนวิเคราะห์ผลกระทบจากการทดลองเสพยาเสพติด ผู้เรียนทำใบงานรายบุคคล
- 2) ครูสุ่มผลงานของผู้เรียนและเชื่อมโยงให้ผู้เรียนเห็นผลกระทบที่จะเกิดขึ้นต่อสุขภาพ ความเสี่ยงต่อการเป็นโรค NCDs ของตนเองและครอบครัว ตลอดจนผลกระทบทางสังคมของผู้เรียน

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- 1) กิจกรรม “ไม่เป็นไร ปฏิเสธได้” ครูให้ผู้เรียนระดมความคิด เรื่อง สถานการณ์ที่ยากแก่การปฏิเสธเพื่อนหรือคนใกล้ชิด ซึ่งเกี่ยวข้องกับเหล้า บุหรี่ หรือสารเสพติด
- 2) ครูแบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่ม 6-8 คน ให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดในการปฏิเสธ ที่ไม่ทำให้ผู้ถูกปฏิเสธรู้สึกเป็นปฏิปักษ์ต่อเรา อย่างละ 5 วิธี
- 3) ครูให้กลุ่มเลือกสถานการณ์เพื่อแสดงบทบาทสมมติ
- 4) สมาชิกในกลุ่มซ้อมบทบาทสมมติ
- 5) แสดงบทบาทสมมติ
- 6) ครูและเพื่อนเติมเต็ม

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

- 1) จากสถานการณ์สมมติ ให้ผู้เรียนออกแบบกิจกรรมที่ทดแทนกิจกรรม หรือสถานการณ์ที่ยากแก่การปฏิเสธเพื่อนหรือคนใกล้ชิด ซึ่งเกี่ยวข้องกับเหล้า บุหรี่ หรือสารเสพติด
- 2) ผู้เรียนนำเสนอกิจกรรมที่ออกแบบ
- 3) ผู้เรียนจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

หลังจากการจัดกิจกรรมครูและผู้เรียนร่วมกันสรุปผลการดำเนินกิจกรรม

สื่อการเรียนรู้

1. ใบงาน...วิเคราะห์ข่าว
2. ใบงาน...ถ้าฉันเสพยาเสพติด



การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

1. ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล

ผลงานใบงานวิเคราะห์ข่าวและใบงานถ้ำฉันทเสพยาเสพติด

เครื่องมือวัดและประเมินผล

แบบประเมินบันทึกผลการเรียนรู้

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ผ่านเกณฑ์ 60% อิงคะแนนกลุ่ม

2. ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรม การแสดงออกของนักเรียน

เครื่องมือวัดและประเมินผล

แบบบันทึกคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคะแนนอิงกลุ่มผู้เรียนในห้อง

3. ด้านทักษะ (S)/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมกิจกรรมแสดงบทบาทสมมติ

เครื่องมือวัดและประเมินผล

แบบประเมินพฤติกรรม

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ผ่านเกณฑ์ 60% อิงคะแนนกลุ่ม



เหล่านาง (เคย) คิดหลงผิด พัวพันยาเสพติดติดบอณาเขต

กลายเป็นกระแสน้ำเชี่ยวข้ามคืน หลังจากที่เจ้าหน้าที่ ป.ป.ส. สนธิกำลังตำรวจ บช.ปส. บุกเข้าจับกุม อดีตนักร้องชื่อดัง “ปุกกี้” ปริศนา พรายแสง อายุ 40 ปี กับสามี ภายในบ้านดังกล่าว พร้อมของกลางยาเคตามีน น้ำหนักรวมสิ่งห่อหุ้มประมาณ 5,170 กรัม บรรจุอยู่ในถุงใส ซุกซ่อนอยู่ในที่เปียกชื้น 39 ชิ้น ใส่กล่องกระดาษ ตามที่ได้เสนอข่าวไปแล้ว

ทั้งนี้บุคคลในวงการบันเทิง เคยตกเป็นประเด็นร้อนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับยาเสพติดหลายคน หากย้อนกลับไป เคยมีประเด็นร้อนของนักร้องชื่อดัง “ทัช ณ ตะกั่วทุ่ง” ถูกตำรวจบุกจับคาที่พัก ขณะเสพกัญชา กับกลุ่มเพื่อน ก่อนจะถูกต้นสังกัดสั่งพักงาน หายจากวงการไปพักใหญ่ ก่อนกลับมามีผลงานเพลงลูกทุ่ง รวมถึงนักร้องชื่อดังอีกคนอย่าง “ต๊ะ บอยสเก๊าท์” ที่ถูกจับข้อหาพัวพันกับยาเสพติด ซึ่งขณะนั้น ต๊ะโด่งดังมาก ในผลงานเพลง ข่าวที่เกิดขึ้นทำให้เจ้าตัวหายไปตามวงการบันเทิงพักใหญ่เช่นกัน

ด้านดาราสาว “น้ำฝน-กุลฉัตร” ไปร่วมปาร์ตี้กับกลุ่มเพื่อน และถูกตรวจปัสสาวะเป็นสีม่วง ท้ายสุดศาลยกฟ้อง แต่อย่างไรก็ตาม ก็ถูกพักงานไปสักระยะ ก่อนจะกลับมาโชว์ฝีมือทางการแสดงกันอีกครั้ง ขณะที่ “แพท พาวเวอร์แพท” ดาราชื่อดังในขณะนั้น ถูกตำรวจจับในข้อหา มียาเสพติดประเภทยาไอวีในครอบครอง เพื่อเสพและจำหน่าย ซึ่งเจ้าตัวถูกจำคุกเป็นเวลาถึง 50 ปี

และที่ฮือฮาเป็นอย่างมาก สำหรับนักร้องสาว “จอยซ์ ไทธัมพ์คิงดอมส์” ถูกตำรวจจับพร้อมกับแฟนหนุ่ม ในข้อหา ครอบครองยาไอวีเพื่อจำหน่าย ปัจจุบันพ้นโทษแล้วเมื่อช่วงปลายปี พ.ศ. 2556 ที่ผ่านมา ทั้งนี้เพื่อนสนิทอย่าง โบ ก็เคยอยู่เคียงข้างเสมอ และไม่เว้นแม้กระทั่งวงการตลกที่ “นก เชิญยิ้ม” ถูกจับขณะซื้อยาไอซ์และกัญชาจากเอเยนต์ ทำให้ถูกพักงานในซิทคอมชื่อดัง ก่อนจะได้รับโอกาสให้กลับมาแสดงอีกครั้ง แต่ก็ไม่วายก่อเหตุซ้ำ ถูกจับขณะขนยาเสพติดข้ามชายแดนมา

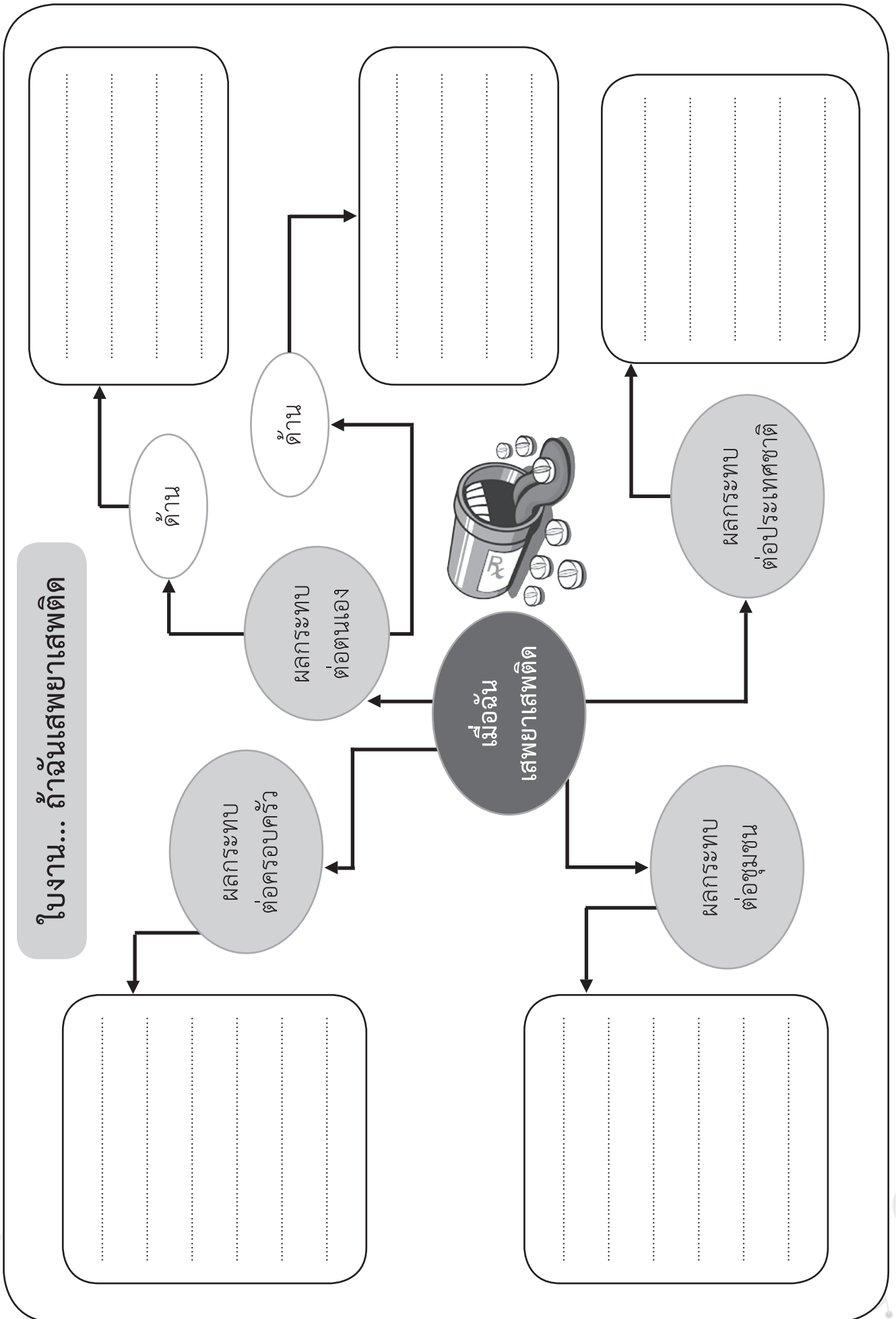
อดีตดาราชื่อดัง “หนึ่ง-มาเฟียร์” ที่โด่งดังจากละครจักรๆ วงศ์ๆ ช่อง 7 สี โดนเจ้าหน้าที่ตำรวจจับในข้อหา ยาไอซ์ เช่นเดียวกัน จากนั้นก็ได้หายสาบสูญไปจากวงการบันเทิง และทำงานเบื้องหลังแทน “บอล-อิป นานา” ถูกจับพร้อมของกลาง กัญชา และ โคเคน ต้องเข้ารับการบำบัด และหายไปตามวงการบันเทิงเช่นเดียวกัน

อีกหนึ่งคนบันเทิงที่ฮือฮาไม่แพ้กัน คือ “เสก โลโซ” ที่มีการเผยแพร่ภาพเจ้าตัวขณะเสพยาไอซ์ จนเป็นที่มาของปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว จนต้องส่งตัวไปบำบัด ส่วนที่ฮือฮาไม่แพ้กัน กับนักแสดงสาว “ปันปัน-สุทิดา อุดมศิลป์” ที่มีภาพหลุดขณะเสพยาไอซ์เช่นเดียวกัน ซึ่งครอบครัวได้ออกมายอมรับว่าเป็นเรื่องจริง และโดนพักงานไประยะหนึ่งเช่นกัน ก่อนที่จะกลับมาโด่งดังในฐานะนักแสดงวัยรุ่นยอดนิยม

เมื่อต้นปี 2560 ที่ผ่านมา นางแบบชื่อดัง “ยูยี-ชัชชญา เกวสตา รามอส” ก็ถูกตัดสินจำคุก กรณีที่เจ้าตัวนำโคเคน 1 กุจ จากประเทศเวียดนามเข้ามาประเทศไทย โดยทางเจ้าหน้าที่ตำรวจตรวจคนเข้าเมืองประจำสนามบินดอนเมืองพบพิรุณจึงตรวจค้น และพบว่าซุกซ่อนไว้ในกระเป๋าเดินทาง ตั้งแต่ พ.ย. 2555 รวมถึงคดีที่ซุกซ่อนสัตว์ป่าคุ้มครองไว้ในบ้าน

ด้าน “เอมี-อาเมเรีย จาคอป” ก็ถูกเจ้าหน้าที่ตำรวจรวบคาบ้านพัก เมื่อ ก.ย. 2560 ขณะกำลังเสพยา โดยสามารถจับกุมดาราสาว แฟนหนุ่ม และยาไอซ์ 70 กรัม ยาไอซ์อีก 16 เม็ด ทั้งนี้ก่อนหน้านี้ เจ้าตัวเคยตกเป็นข่าวเมาท์เรื่องยาเสพติด แต่ก็ได้ปฏิเสธไป โดยสาเหตุที่เสพยา เจ้าตัวบอกว่าได้รับการชักชวนจากเพื่อนนอกวงการ และทำไปด้วยความเครียดอีกด้วย ซึ่งภายหลังจากนั้น ช่วง ส.ค. 2561 ศาลมีคำสั่งยกฟ้องดาราสาว ในข้อหาครอบครองยาไอซ์ เหลือเพียงข้อหาเสพยาเสพติดเท่านั้น ซึ่งพ้นจากคุกแล้ว ดาราสาวก็ได้เข้าพิธีวิวาห์ทันที

ที่มา : ศูนย์ข่าวข้อมูล เดลินิวส์ <https://www.dailynews.co.th/entertainment/715384>



Change Change My health

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ตระหนักรู้และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพของตนเองได้อย่างเหมาะสม
2. ออกแบบและปฏิบัติตนในการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารที่เหมาะสมสำหรับตนเอง
3. มีสมรรถภาพร่างกายเหมาะสมกับเพศและวัย

กรอบเนื้อหาการเรียนรู้

1. การออกกำลังกายและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายที่เหมาะสมกับช่วงวัย (12-16 ปี)
2. การทดสอบสมรรถภาพ ช่วงวัย 12-16 ปี
3. การใช้พลังงานในการทำกิจกรรมประจำวัน
4. วิธีการและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อป้องกันโรค NCDs เบื้องต้น

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4
เรื่อง : Change Change My health

ช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
เวลา : ประมาณ 3 - 4 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

1. ออกกำลังกายและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายได้เหมาะสมกับช่วงวัย (12-16 ปี)
2. การทดสอบสมรรถภาพ ช่วงวัย 12-16 ปี
3. การใช้พลังงานในการทำกิจกรรมประจำวัน
4. วิธีการและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อป้องกันโรค NCDs เบื้องต้น

ตัวชี้วัด

ผู้เรียนเข้าใจความสำคัญต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและมีสมรรถภาพร่างกายเหมาะสมกับเพศและวัย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนเห็นความสำคัญต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพของตนเอง
2. ผู้เรียนสามารถออกแบบการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารที่เหมาะสมสำหรับตนเอง
3. ผู้เรียนมีสมรรถภาพร่างกายเหมาะสมกับเพศและวัย

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- 1) ครูแจกใบงาน “ยอมรับหรือเปลี่ยนแปลง”
- 2) ครูและผู้เรียนร่วมสรุปกิจกรรม
- 3) ครูเชื่อมโยงให้ผู้เรียนเห็นว่า เรื่องของการพัฒนาสุขภาพเป็นสิ่งที่ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงได้

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

- 1) ครูให้ผู้เรียนจับคู่คนที่น้ำหนักและส่วนสูงใกล้เคียงกัน
- 2) ครูให้ผู้เรียนที่จับคู่จับกลุ่ม กลุ่มละ 4 คู่
- 3) แจกการ์ด 10 ใบ สำหรับ 1 กลุ่ม ให้แต่ละคู่ปรึกษากันว่า ตนและคู่จะปฏิบัติกิจกรรมในการดื่มน้ำ โดยให้เลือกอย่างน้อยคู่ละ 5 ใบ
- 4) ครูกระตุ้นให้ผู้เรียนให้เลือกกิจกรรมที่สนใจและมีความท้าทายต่อผู้เรียน
- 5) ครูให้ผู้เรียนบันทึกกิจกรรมที่ตนเองเลือก และบอกเหตุผลที่ตนเองเลือกกิจกรรมนั้นๆ ลงในสมุดบันทึก



ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

ครูให้ผู้เรียนฝึกซ้อมการทดสอบร่างกายร่วมกัน

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

เมื่อแต่ละคู่พร้อมให้กำหนดการทดสอบ ให้เพื่อนในกลุ่มเป็นกรรมการ ถ้าทดสอบไม่ผ่านให้เปิดโอกาสในการซ้อมและทดสอบใหม่

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

- 1) ครูและผู้เรียนร่วมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน
- 2) ครูสรุป เรื่อง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสุขภาพ ประเด็นต่อไปนี้
 - การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพเป็นสิ่งที่ผู้เรียนสามารถทำได้ด้วยตนเอง
 - ฯลฯ

สื่อการเรียนรู้

1. ใบงาน...ยอมรับหรือเปลี่ยนแปลง
2. การ์ดแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง

การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

1. ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบประเมินบันทึกผลการเรียนรู้
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่านเกณฑ์ 60% อิงคะแนนกลุ่ม

2. ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	สังเกตพฤติกรรม ความอดทน ความพยายาม ความเอาใจใส่ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบบันทึกคุณลักษณะอันพึงประสงค์
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคะแนนอิงกลุ่มผู้เรียนในห้อง

3. ด้านทักษะ (S)/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	ผู้เรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบประเมินผลการดำเนินงาน
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่านเกณฑ์ 60% อิงคะแนนกลุ่ม



ใบงาน...ยอมรับหรือเปลี่ยนแปลง

ชื่อ.....นามสกุล.....ระดับชั้นปี.....เลขที่.....

กิจกรรม	ยอมรับ	เปลี่ยนแปลง	เหตุผล
1. รูปร่างอ้วน น้ำหนักเกินมาตรฐาน			
2. ส่วนสูง			
3. สิว			
4. ทานน้ำอัดลมเป็นประจำทุกวัน			
5. ไม่ทานผักผลไม้			
6. ไม่ออกกำลังกาย			
7. ไม่อ่านฉลากอาหาร			
8. อายุ			
9. การกระทำเรื่องสุขภาพในอดีต			
10. พฤติกรรมสุขภาพในปัจจุบัน			
11. การเลิกใช้สารเสพติด			
12. การเลือกบริโภคอาหารอย่างสมดุล			
13. ความสัมพันธ์กับเพื่อน			
14. นิสัยในการรับประทานอาหาร			
15. การดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย			



การ์ดแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้วยตนเอง

การทดสอบการอ่อนตัว ยืนก้มตัวลงด้านล่าง
ยืนตรง มือทั้งสองประสานกันที่ท้ายทอย ค่อยๆ
ก้มตัวลงด้านหน้า ให้ศอกทั้งสองแตะที่เข่า
ขาทั้งสองเหยียดตรงอยู่เสมอ

วิธีคิดคะแนน

- ศอกแตะเข่าทั้งสองข้างนับ 1-3
= ดี
- ศอกแตะเข่าได้ข้างเดียว
= ปานกลาง
- ก้มแล้วศอกไม่ถึงเข่า
= ต่ำ

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้วยตนเอง

การทดสอบการแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
นั่งรูปตัววี เหยียดแขนหมุน นั่งลงบนพื้นยกแขน
และขาทั้งสองข้างขึ้นแบบตัววี

วิธีคิดคะแนน

- เหยียดแขนหมุนตัวหนึ่งรอบขาไม่ถึงพื้น
= ดี
- เหยียดแขนหมุนตัวได้ครึ่งรอบขาไม่ถูกพื้น
= ปานกลาง
- เหยียดแขนหมุนตัวไปไม่ได้ถึงครึ่งรอบ
= ต่ำ

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้วยตนเอง

การทดสอบการอดทน นอนหงายราบกับพื้น
มือทั้งสองประสานที่ท้ายทอย ขาทั้งสองเหยียด
ตรงยกขึ้นจากพื้น พร้อมกับใช้เท้าทั้งสองเขียนตัว
อักษร

วิธีคิดคะแนน

- ใช้เท้าเขียนตัวพยัญชนะได้ 44 ตัว
= ดี
- ใช้เท้าเขียนตัวพยัญชนะได้ 22 ตัว
= ปานกลาง
- ใช้เท้าเขียนตัวพยัญชนะได้ต่ำกว่า 22 ตัว
= ต่ำ

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้วยตนเอง

การทดสอบความอ่อนตัวกับคู่ ยืนหมุนลำตัว
เป็นวงกลม ให้คู่ทดสอบที่ยืนอยู่ด้านหลัง ยกแขน
ทั้งสองเหยียดตรงไปด้านหน้าขนานกับพื้น คว่า
ฝ่ามือทั้งสองลง ผู้ทดสอบที่ยืนอยู่ด้านหลัง เหยียด
แขนไปด้านหลัง หงายฝ่ามือทั้งสองขึ้นประสานมือ
กับคู่ทดสอบ แล้วผู้ทดสอบที่ยืนอยู่ด้านหน้า หมุน
ลำตัวเป็นวงกลม โดยแขนทั้งสองจะเหยียดตรง
และขนานกันอยู่เสมอ

วิธีคิดคะแนน

- หมุนไปด้านหลัง มือทั้งสองอยู่ในระดับอก
ของคู่ = ดี
- หมุนไปด้านหลัง มือทั้งสองอยู่ในระดับไหล่
ของคู่ = ปานกลาง
- หมุนไปด้านหลัง มือทั้งสองอยู่เหนือไหล่
ของคู่ = ต่ำ

การ์ดแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้วยตนเอง

การทดสอบความแข็งแรงของคู่ ขี่หลังยืน
กระโดด ให้คู่ขี่หลัง แล้วให้คู่ทดสอบยืนกระโดด
อยู่กับที่

วิธีคิดคะแนน

- ชายกระโดดได้ 30 ครั้ง หญิงกระโดดได้ 20 ครั้ง = ดี
- ชายกระโดดได้ 20 ครั้ง หญิงกระโดดได้ 10 ครั้ง = ปานกลาง
- ชายกระโดดได้ต่ำกว่า 20 ครั้ง หญิงกระโดดได้ต่ำกว่า 10 ครั้ง = ต่ำ

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้วยตนเอง

การทดสอบการทรงตัว ยืนย่อ ยืนตรงเท้าทั้งสอง
ชิดกัน ยกแขนทั้งสองเหยียดตรงขึ้นด้านหน้า
พร้อมกับหลับตา เขย่งส้นเท้าขึ้นจากพื้น ย่อขาพับ
เข่า นั่งบนส้นเท้า

วิธีคิดคะแนน

- ย่อขาพับเข่า นั่งบนส้นเท้า ขึ้นลงได้ 5 ครั้ง = ดี
- ย่อขาพับเข่า นั่งบนส้นเท้า ขึ้นลงได้ 3-4 ครั้ง = ปานกลาง
- ย่อขาพับเข่า นั่งบนส้นเท้า ขึ้นลงได้น้อยกว่า 3 ครั้ง = ต่ำ

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้วยตนเอง

การทดสอบการทรงตัวกับคู่ นั่งใช้เท้าจับบอล
ให้ผู้ทดสอบนั่งเหยียดเท้า มือทั้งสองยันยื้นไว้
ด้านหลัง คอยใช้เท้าทั้งสองรับลูกบอล คู่โยน
ลูกบอลให้ผู้ทดสอบใช้เท้ารับจำนวน 10 ครั้ง
แล้วเปลี่ยนกัน

วิธีคิดคะแนน

- ใช้เท้ารับได้ 7 ครั้ง ขึ้นไป = ดี
- ใช้เท้ารับได้ 5 ครั้ง ขึ้นไป = ปานกลาง
- ใช้เท้ารับได้ต่ำกว่า 5 ครั้ง ขึ้นไป = ต่ำ

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้วยตนเอง

การทดสอบความอดทนกับคู่ กระโดดข้าม
ขาคุ้งราบกับพื้น ขาทั้งสองเหยียดตรงด้านหน้า
ผู้ทดสอบหันหน้าเข้าหาคู่ กระโดดข้ามขาทั้งสอง
ของคู่ไป - กลับ

วิธีคิดคะแนน

- ชายกระโดดได้ 100 ครั้ง หญิงกระโดดได้ 80 ครั้ง = ดี
- ชายกระโดดได้ 60 ครั้ง หญิงกระโดดได้ 40 ครั้ง = ปานกลาง
- ชายกระโดดได้ต่ำกว่า 60 ครั้ง หญิงกระโดดได้ต่ำกว่า 40 ครั้ง = ต่ำ

การ์ดแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้วยตนเอง

การทดสอบการอ่อนตัวประกอบอุปกรณ์
มือลอดใต้ขาจับพลอง ใช้มือข้างหนึ่งจับพลองไปไว้
ด้านหลัง ย่อขาใช้มือที่ว่างลอดขาไปจับไม้พลอง
ให้ทำสลับกันทั้งซ้ายและขวา

วิธีคิดคะแนน

- ทำได้ทั้งสองข้าง
= ดี
- ทำได้ข้างเดียว
= ปานกลาง
- ทำไม่ได้เลย
= ต่ำ

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้วยตนเอง

การทดสอบความแข็งแรงประกอบอุปกรณ์
นั่งสปริงตัว นั่งพับเข่าบนเบาะ สปริงตัวขึ้นข้างบน
พร้อมกับใช้มือทั้งสองดึงผ้าออก

วิธีคิดคะแนน

- ใช้มือทั้งสองจับผ้าดึงออกได้
= ดี
- ใช้มือข้างใดข้างหนึ่งจับผ้าดึงออกได้
= ปานกลาง
- ดึงผ้าไม่ได้
= ต่ำ



เทคโนโลยีและการสื่อสารสำหรับการดูแลสุขภาพ

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีทักษะการใช้สื่อและเทคโนโลยี เพื่อการสื่อสารและเผยแพร่ความรู้เรื่อง NCDs

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

สามารถใช้สื่อและเทคโนโลยีในการสื่อสาร วิเคราะห์ สืบค้นข้อมูล และเผยแพร่ข้อมูลเรื่อง NCDs

กรอบเนื้อหาการเรียนรู้

1. รู้จักช่องทาง ประเภทสื่อ และรูปแบบการใช้สื่อและเทคโนโลยีในการสื่อสารข้อมูลและความรู้
2. การใช้สื่อและเทคโนโลยีในการสืบค้นข้อมูล NCDs จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ
3. การวิเคราะห์ ออกแบบเนื้อหา และวิธีเผยแพร่ข้อมูลความรู้เรื่อง NCDs ในโรงเรียน ชุมชน และสังคม
4. ใช้สื่อและเทคโนโลยีในการปฏิสัมพันธ์ในสังคม

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง : เทคโนโลยีและการสื่อสารสำหรับการดูแลสุขภาพ

ช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

เวลา : ประมาณ 3 - 4 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

1. รู้จักช่องทาง ประเภทสื่อ และรูปแบบการใช้สื่อและเทคโนโลยีในการสื่อสารข้อมูลและความรู้
2. การใช้สื่อและเทคโนโลยีในการสืบค้นข้อมูล NCDs จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ
3. การวิเคราะห์ ออกแบบเนื้อหา และวิธีเผยแพร่ข้อมูลความรู้เรื่อง NCDs ในโรงเรียน ชุมชน และสังคม
4. ใช้สื่อและเทคโนโลยีในการปฏิสัมพันธ์ในสังคม

ตัวชี้วัด

สามารถใช้สื่อและเทคโนโลยีในการสืบค้นและออกแบบเนื้อหา เพื่อเผยแพร่ข้อมูลความรู้เรื่อง NCDs

จุดประสงค์การเรียนรู้

สามารถใช้สื่อและเทคโนโลยีในการสื่อสาร วิเคราะห์ สืบค้นข้อมูล และเผยแพร่ข้อมูลเรื่อง NCDs

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- 1) ครูแบ่งผู้เรียนกลุ่มละ 4-5 คน “กิจกรรมช่วยกันดูแลกันและกัน”
- 2) ครูให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มจับฉลากบัตรอาการ 1-2 ใบ แล้วแต่จำนวนคน โดยตอบคำถามว่า “ถ้าคุณต้องดูแลญาติ พี่น้อง หรือเพื่อนสนิท ที่แสดงอาการนี้ คุณจะอย่างไร”
- 3) สมาชิกในกลุ่มระดมความคิดและเขียนคำตอบลงกระดาษ
- 4) ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอวิธีการ
- 5) ครูและผู้เรียนเพิ่มเติม
- 6) ครูให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปราย ประเด็นต่อไปนี้
 - กลุ่มของตัวเองมีวิธีการดูแลอาการอย่างไรบ้าง
 - วิธีการที่นำเสนอเกี่ยวกับการแพทย์แผนปัจจุบัน หรือการแพทย์แผนโบราณ หรือผสมผู้เรียนรู้จักวิธีนี้ได้อย่างไร

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

- 1) ครูใช้คำถามกระตุ้นผู้เรียนเรื่องการสืบค้นข้อมูลว่า ผู้เรียนสามารถค้นหาข้อมูลเรื่องสุขภาพ และ NCDs จากแหล่งใดได้บ้าง
- 2) ครูให้ความรู้ เรื่อง ความสำคัญของข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพ



ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1) ครูให้ผู้เรียนในกลุ่มเลือกศึกษาวิธีการสืบค้นข้อมูล

- Google
- Facebook
- Instagram
- Application
- YouTube
- ฯลฯ

โดยมีประเด็นสำคัญในการศึกษา ดังต่อไปนี้

- ลักษณะวิธีการใช้งาน
- ตัวอย่างการใช้งาน
- ตัวอย่างแหล่งสืบค้นที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อมูลด้านสุขภาพหรือโรค NCDs

2) ผู้เรียนดำเนินการสืบค้นข้อมูลและจัดทำ My mapping

3) นำเสนอผลการเรียนรู้

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1) ครูให้ผู้เรียนทำใบงาน “สำรวจสุขภาพ NCDs” ครอบครัวและชุมชน

2) ครูและผู้เรียนร่วมกันสรุปค้นหาโรค NCDs ที่พบมากที่สุด 3 ลำดับ

3) ครูให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มใหม่ 5-6 คน ให้สมาชิกในกลุ่มเลือกวิธีการค้นหาความรู้โรค NCDs ที่พบมากที่สุด 3 ลำดับจาก

- Google
- Facebook
- Instagram
- Application
- YouTube

4) ผู้เรียนดำเนินการสืบค้น

5) ผู้เรียนจัดทำแผ่นพับการให้ความรู้โรค NCDs ที่พบมากที่สุด 3 ลำดับ จากการค้นหา

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1) ผู้เรียนนำเสนอผลการสืบค้นและแผ่นพับการให้ความรู้โรค NCDs

2) ครูและผู้เรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้



สื่อการเรียนรู้

1. ฉลากบัตรอาการ
2. ใบงาน...สำรวจสุขภาพ NCDs
3. ใบงาน...แผนพับความรู้ NCDs

การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

1. ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล

เครื่องมือวัดและประเมินผล

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ผลงานนำเสนอใบงานสำรวจสุขภาพ NCDs, ใบงานแผนพับความรู้

แบบประเมินบันทึกผลการเรียนรู้

ผ่านเกณฑ์ 60% อิงคะแนนกลุ่ม

2. ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล

เครื่องมือวัดและประเมินผล

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรม ความเอาใจใส่ ความพยายาม ความเอื้อเฟื้อ
ความซื่อสัตย์

แบบบันทึกคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคะแนนอิงกลุ่มผู้เรียนในห้อง

3. ด้านทักษะ (S)/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล

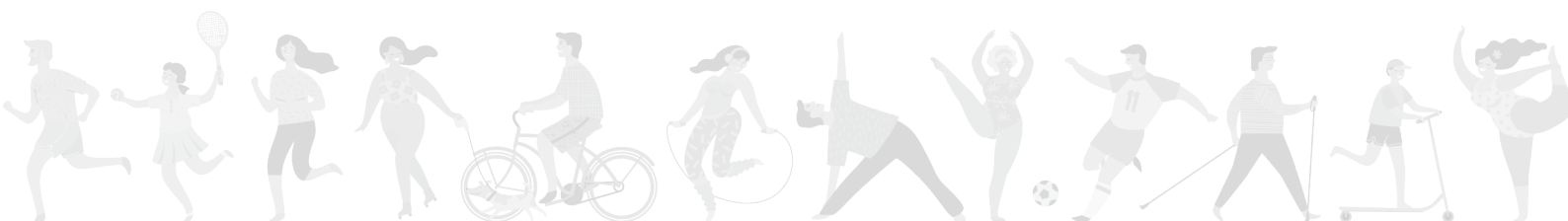
เครื่องมือวัดและประเมินผล

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

ผู้เรียนสามารถอธิบาย นำเสนองาน และดำเนินการกิจกรรมกลุ่ม

แบบประเมินผลการดำเนินงาน

ผ่านเกณฑ์ 60% อิงคะแนนกลุ่ม



ฉลากอาการป่วย

ปวดหัวทุกวันตอนเย็น

มีอาการไข้สูง

ปวดท้อง

ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว

หน้ามืดตาลาย

ปวดฟัน

ใจสั่น

แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก

น้ำตาลในเลือดสูง

เหนื่อยหอบเป็นประจำ

มีผดผื่นขึ้นตามเนื้อตัว

น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน

แขนขาอ่อนแรง

ท้องอืด ท้องเฟ้อ

อัมพฤกษ์ อัมพาต

ไอเรื้อรัง แน่นหน้าอก
หายใจมีเสียงวี๊ด

มีตุ่มน้ำใสขึ้นที่มือและเท้า

ปวดเข่าตา
และปวดหัวเป็นประจำ

ท้องเสีย

ขาครึ่งตัว

มีอาการตะคริวเป็นประจำ



ใบงาน...แผนพับความรู้ NCDs





ฉลาดรู้เท่าทันสื่อ ฉลาดรู้เรื่องสุขภาพ

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

รู้เท่าทันการชักจูงจากสื่อ เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. อธิบายแนวทางในการรู้เท่าทันสื่อ (media literacy) เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
2. อธิบายและอภิปรายข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาหาร การออกกำลังกาย และโรค NCDs จากสื่อโฆษณา
3. แนะนำข้อมูลที่ถูกต้องในการอุปโภคและบริโภค ซึ่งเกิดจากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากสื่อ

กรอบเนื้อหาการเรียนรู้

1. แนวทางในการรู้เท่าทันสื่อ เทคโนโลยี สิ่งแวดล้อม
2. การวิเคราะห์ข้อมูล สื่อ โฆษณา เพื่อป้องกันโรค NCDs
3. ชัวร์ก่อนแชร์
4. ความฉลาดรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)

มาตรฐานการเรียนรู้

- มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ
- มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6
เรื่อง : ฉลาดรู้เท่าทันสื่อ ฉลาดรู้เรื่องสุขภาพ

ช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
เวลา : ประมาณ 3 - 4 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

1. แนวทางในการรู้เท่าทันสื่อ เทคโนโลยี สิ่งแวดล้อม
2. การวิเคราะห์ข้อมูล สื่อ โฆษณา เพื่อป้องกันโรค NCDs
3. ความฉลาดรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)

ตัวชี้วัด

ผู้เรียนสามารถอธิบายและวิเคราะห์สื่อ เทคโนโลยีด้านสุขภาพและโรคไม่ติดต่อ (NCDs)

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนอธิบายแนวทางในการรู้เท่าทันสื่อ (media literacy) เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
2. ผู้เรียนอธิบายและอภิปรายข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาหาร การออกกำลังกาย และโรค NCDs จากสื่อโฆษณา
3. ผู้เรียนแนะนำข้อมูลที่ต้องการในการอุปโภคและบริโภค ซึ่งเกิดจากการวิเคราะห์ข้อมูล

กระบวนการจัดการเรียนรู้

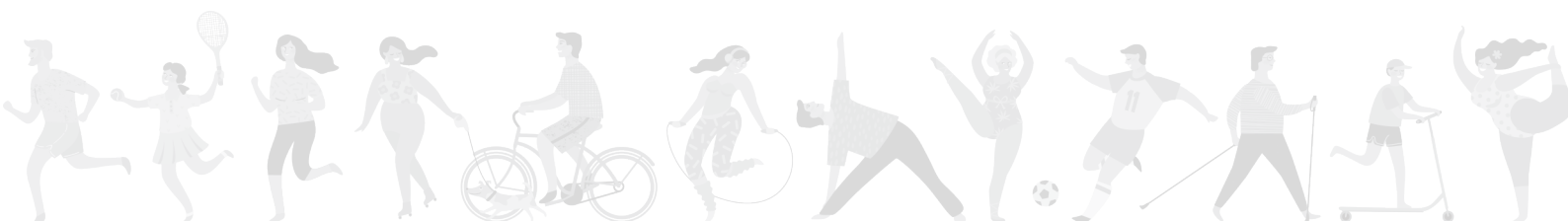
ขั้นที่ 1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูใช้คำถามกระตุ้นผู้เรียนและร่วมกันอภิปราย ประเด็นดังนี้

- ประสบการณ์ในการใช้สื่อออนไลน์ของผู้เรียน
- ความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่ได้รับจากสื่อออนไลน์
- วิธีการตรวจสอบข้อมูลที่ได้รับจากสื่อออนไลน์ของผู้เรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

- 1) กิจกรรม “เชื่อหรือไม่” กติกาการเล่น ครูเสนอภาพสื่อโฆษณาสินค้าที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพที่ค้นหามาจากอินเทอร์เน็ต ผู้เรียนที่ตอบเชื่อ ให้ยืนขึ้น ผู้เรียนที่ตอบไม่เชื่อ ให้นั่งลง ครูเฉลยคำตอบเป็นรายข้อ ผู้เรียนแต่ละคนบันทึกคะแนนของตนเอง
- 2) เมื่อสิ้นสุดเกมส์ ครูสอบถามผลบันทึกคะแนนของผู้เรียนและให้กำลังใจผู้เรียน พร้อมทั้งกระตุ้นให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการวิเคราะห์ข่าวสารต่อสุขภาพ



ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

กิจกรรมกลวง ครูแบ่งผู้เรียน 6-8 คน ให้ตัวแทนกลุ่มจับฉลาก เพื่อจัดทำโฆษณาสินค้าที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยมีข้อกำหนดดังนี้

- สื่อสินค้าที่ใช้ดารา ผู้มีชื่อเสียงในสังคมโฆษณา
- สื่อสินค้าที่จัดโปรโมชั่นลด แลก แจก แถม
- สื่อสินค้าที่มีเน็ตไอดอลรีวิว
- สื่อสินค้าชิงรางวัล
- สื่อสินค้าที่เบี่ยงเบนการโฆษณา (ไม่ได้ขายสินค้าโดยตรง เป็นโฆษณาแฝง เช่น โฆษณา กลุ่มเหล่าเปียร์ ซึ่งไม่ได้ขายเหล่าเปียร์โดยตรง แต่กล่าวถึงสิ่งอื่นๆ เช่น มิตรภาพ ความเป็นไทย แต่สื่อการขายสินค้านั้นๆ)

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

- 1) ผู้เรียนผลิตสื่อโฆษณา
- 2) นำเสนอผลงาน ครูและผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์สื่อและกลวงของสื่อสินค้า

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

- 1) ครูและผู้เรียนร่วมสรุปความรู้
- 2) ครูให้ผู้เรียนผลิตโปสเตอร์ “การรู้เท่าทันสื่อเพื่อสุขภาพที่ดี ป้องกันความเสี่ยงต่อโรค NCDs”

สื่อการเรียนรู้

สื่อกิจกรรมเชื่อหรือไม่

การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

1. ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	ผลงานความรู้จากกิจกรรมกลวง ผลิตสื่อโฆษณา โปสเตอร์ การรู้เท่าทันสื่อ
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบประเมินบันทึกผลการเรียนรู้
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่านเกณฑ์ 60% อิงคะแนนกลุ่ม

2. ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	สังเกตพฤติกรรม การแสดงออกของนักเรียน
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบบันทึกคุณลักษณะอันพึงประสงค์
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคะแนนอิงกลุ่มผู้เรียนในห้อง

3. ด้านทักษะ (S)/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	ผลงานกิจกรรมกลวง
เครื่องมือวัดและประเมินผล	แบบประเมินผลการดำเนินงาน
เกณฑ์การวัดและประเมินผล	ผ่านเกณฑ์ 60% อิงคะแนนกลุ่ม

ชาวต่างชาติ

ได้รับอย่างเหมาะสม

- ✓ เราเป็นพลเมืองที่รักชาติ: อย่าปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรมต่อชาวต่างชาติ
- ✓ ห้ามใส่ร้าย: อย่าใส่ร้ายชาวต่างชาติ
- ✓ ห้ามใส่ร้าย: อย่าใส่ร้ายชาวต่างชาติ
- ✓ ห้ามใส่ร้าย: อย่าใส่ร้ายชาวต่างชาติ
- ✓ ห้ามใส่ร้าย: อย่าใส่ร้ายชาวต่างชาติ
- ✓ ห้ามใส่ร้าย: อย่าใส่ร้ายชาวต่างชาติ





KATÉ

SMOOTHIE YOGURT COLLAGEN

โปรตีน 6 กรัม

ใน 1 แก้ว ทุกวัน..

ประโยชน์ดีๆ ที่กระแสนิยมให้

- เสริมคอลลาเจน
- หุ่นกระชับ Fit & Firm



KATÉ COLLAGEN

โยเกิร์ตโปรตีน BCAAs

สูตรผลไม้ สดชื่น

มี "BCAAs"

ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ
และช่วยในการฟื้นตัวหลังออกกำลังกาย
เหมาะสำหรับผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

KATÉ COLLAGEN

SMOOTHIE YOGURT COLLAGEN

7 วัน

เพื่อ

© สงวนลิขสิทธิ์ © สงวนลิขสิทธิ์ โยเกิร์ต © สงวนลิขสิทธิ์ โยเกิร์ต

KATÉ

"ปลอดภัย ไม่มาตรฐาน อย."

15-1-14659-1-0034



ในงาน...กิจกรรม “เชื้อหรือไม่”

เปลี่ยนแปลงหุ่นดี “แค่แก้วแรก”

99 บาท

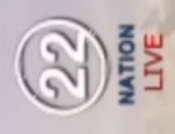
ทำไมต้องเลือก?

- ② กระชับสัดส่วน
- ② ผิวกระจ่างใส
- ② ลดพุง ลดไขมัน
- ② หุ่นดี มีอว ไรส์
- ② จิตใจสบาย
- ② ชื่นชม ไม่อึด
- ② อร่อย ทานง่าย

มากกว่าฟอม คือได้..ผิวใส

อย.อาหารเสริม “เบลล่า” โฆษณาเกินจริง

MO29 LIVE



กั้งเข่าทิเบต

- สุดยอดสมุนไพรมูลค่าสูงแห่งเทือกเขาหิมาลัย
- ใช้เป็นสมุนไพรทางการแพทย์ตั้งแต่สมัยโบราณ
- สารสกัดจากกั้งเข่า ช่วยในการ บำรุงร่างกาย
- บำรุงอวัยวะภายใน เช่น หัวใจ ปอด ตับ และไต



กสทช.สั่งระงับ 6 ผลิตภัณฑ์โฆษณาเกินจริง

ในงาน...กิจกรรม “เชื้อหรือไม่”

แรงกระเพื่อม

“เบียร์ไร้แอลกอฮอล์”

จัดอยู่ในประเภทของ “เครื่องดื่มมอลต์”

ขายได้ตลอด 24 ชั่วโมง

สามารถทำตลาดโฆษณา TVC โฆษณาได้ตามปกติ

เนื่องจาก พ.ร.บ.ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่มีผลกับสินค้าตัวนี้

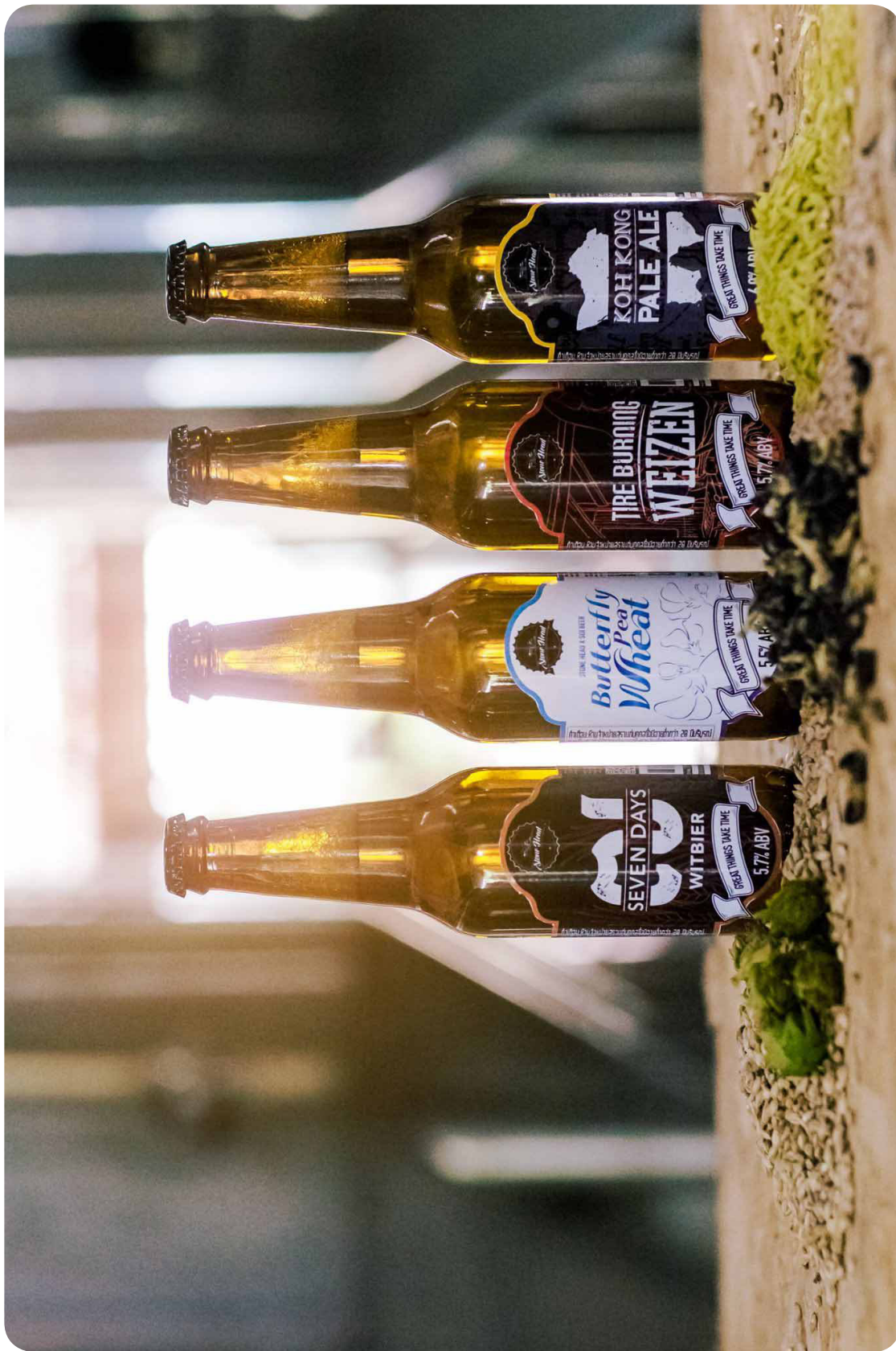
เสียภาษีสรรพสามิตแบบ เครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอล์

การเกิดใบที่คนรุ่นใหม่ คนที่ใส่ใจสุขภาพ คนที่ดื่มอย่างรับผิดชอบ

มีอยู่ในตลาด อาทิ โฮมเก้น 0.0, บาวเรียม 0.0%, ไฮเก้ ซีโร่, เออติงเกอร์ แอลกอฮอล์ฟรี, ครอบบาทเซอร์ เป็นต้น

ที่มา : ประชาชาติธุรกิจรวบรวม

ในงาน...กิจกรรม “เชื้อหรือไม่”



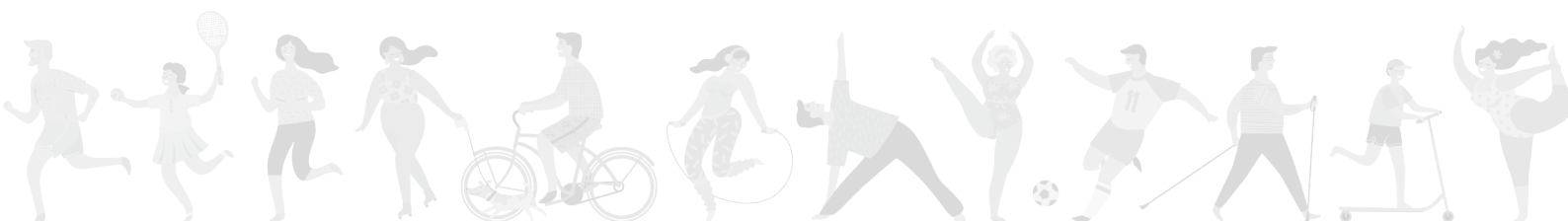
แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติงานรายบุคคล

ลำดับ ที่	พฤติกรรม ชื่อ-นามสกุล	ความสนใจ				การแสดง ความ คิดเห็น				การตอบ คำถาม				การยอมรับ ฟังคนอื่น				ทำงาน ตามที่ได้รับ มอบหมาย				หมายเหตุ
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	

เกณฑ์การวัดผล ให้คะแนนระดับคุณภาพของแต่ละพฤติกรรม ดังนี้

- ดีมาก = 4 สนใจฟัง ไม่หลับ ไม่พูดคุยในชั้น มีคำถามที่ดี ตอบคำถามถูกต้อง ทำงานส่งครบตรงเวลา
- ดี = 3 การแสดงออกอยู่ในเกณฑ์ประมาณ 70%
- ปานกลาง = 2 การแสดงออกอยู่ในเกณฑ์ประมาณ 50%
- ปรับปรุง = 1 เข้าชั้นเรียน แต่การแสดงออกน้อยมาก ส่งงานไม่ครบ ไม่ตรงเวลา

ลงชื่อ.....ผู้สังเกต
(.....)
...../...../.....



แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

กลุ่มที่.....

ลำดับ ที่	ชื่อ-นามสกุล สมาชิกกลุ่ม	พฤติกรรม																				รวม
		ความ ร่วมมือ				การแสดง ความ คิดเห็น				การรับฟัง ความ คิดเห็น				ความตั้งใจ ในการ ทำงาน				การมีส่วน ร่วมในการ อภิปราย				
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						

เกณฑ์การให้คะแนน

ดีมาก	=	4	ประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์	90 - 100%	หรือ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
ดี	=	3	ประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์	70 - 89%	หรือ	ปฏิบัติบางครั้ง
ปานกลาง	=	2	ประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์	50 - 69%	หรือ	ปฏิบัติครั้งเดียว
ปรับปรุง	=	1	ประสิทธิภาพต่ำกว่าเกณฑ์	50%	หรือ	ไม่ปฏิบัติเลย

ลงชื่อ.....ผู้สังเกต
(.....)
...../...../.....



แบบประเมินการนำเสนอผลงานรายบุคคล

ชื่อ-นามสกุล พฤติกรรม	บุคลิก การแต่งกาย	มารยาท ในการพูด	การใช้ ภาษา	วิธีการ นำเสนอ	เนื้อหาที่ นำเสนอ	รวม
	10	10	10	10	10	50
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

เกณฑ์การสังเกต

- บุคลิก การแต่งกาย : มีความเชื่อมั่นในตนเอง แต่งกายสะอาด ถูกระเบียบ เสื้อไม่หลุดลุ่ย ลอยชาย
- มารยาทในการพูด : มองหน้าและสบตาผู้ฟัง ไม่เหินห่าง แสบสายตาผู้อื่น
- การใช้ภาษา : ชัดเจน ตามหลักภาษา ตัว ร ล คำควบกล้ำ ถ้อยคำข้อความสุภาพ
- วิธีการนำเสนอ : น่าสนใจหลากหลาย เช่น ใช้แผ่นใส รูปภาพ ตั้งคำถาม เล่นเกม ไม่เยิ่นเย้อ
- เนื้อหาที่นำเสนอ : มีสาระสำคัญ ตรงกับหัวข้อเรื่อง ใช้เวลาตามที่กำหนด

ลงชื่อ.....ผู้สังเกต
(.....)
...../...../.....



บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

ผลการจัดการเรียนรู้ตามจุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนทั้งหมด.....คน

- ผ่านเกณฑ์ การประเมินระดับดีคน คิดเป็นร้อยละ.....
- ผ่านเกณฑ์ การประเมินระดับปานกลางคน คิดเป็นร้อยละ.....
- ไม่ผ่านเกณฑ์ การประเมินระดับปรับปรุงคน คิดเป็นร้อยละ.....

ผลการประเมินพฤติกรรมระหว่างเรียน

.....
.....
.....

ปัญหาและอุปสรรคระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

.....
.....
.....

การปรับปรุงแก้ไข

.....
.....
.....

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....
.....
.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ครูผู้สอน

...../...../.....



แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ 8 ประการ

ชื่อ-สกุล นักเรียน.....ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วขีด ✓ ลงในช่องว่าง
ที่ตรงกับระดับคะแนน

คุณลักษณะ อันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		3	2	1
1. ตระหนักรู้ เข้าใจปัญหา และป้องกันตนเองจาก กลุ่มโรค NCDs	1.1 สามารถอธิบาย สถานการณ์โรค และผลกระทบทางสังคม ที่เกิดจากโรค NCDs			
	1.2 อธิบายวิธีการป้องกันตนเองและครอบครัว จากความเสี่ยงต่อ การเป็นโรค NCDs			
	1.3 เข้าใจถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารแบบสมดุล และ การบริโภคอาหารตามหลักธงโภชนาการ			
2. จัดบันทึกและวิเคราะห์ ติดตาม แปลความ สภาวะสุขภาพของ ตนเองและครอบครัว	2.1 สามารถบันทึก ประเมิน แปลผลสภาวะสุขภาพ และวิเคราะห์ หาดัชนีมวลกายตนเองได้			
	2.2 สามารถบันทึกค่าตัวเลขสภาวะสุขภาพและเชื่อมโยงต่อ ความเสี่ยงต่อการเป็นโรค NCDs ได้			
	2.3 สามารถบันทึกและประเมินค่าการใช้พลังงานในแต่ละวัน และ สามารถเชื่อมโยงไปสู่ความเสี่ยงโรค NCDs ได้			
	2.4 สามารถบันทึกแบบสำรวจความผิดปกติของร่างกายเบื้องต้นได้			
3. มีค่านิยมใหม่ในการเข้า สังคม โดยไม่พึ่งพาบุหรี่ เหล้า และสารเสพติด	3.1 สามารถวิเคราะห์ถึงผลกระทบของบุหรี่ เหล้า และสารเสพติด ที่นำไปสู่การเกิดโรค NCDs			
	3.2 สามารถวิเคราะห์ ปัญหา สถานการณ์ เหล้า บุหรี่ และ สารเสพติดในชุมชน สังคมได้			
	3.3 สามารถปฏิเสธ (just say no) การชักชวนให้สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า และสารเสพติด เพื่อการเข้าสังคม			
	3.4 สามารถเสนอแนวทางในการสร้างค่านิยมใหม่แทนการใช้ สารเสพติด เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการเป็นโรค NCDs ได้			
	3.5 สามารถสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม โดยใช้กีฬา นันทนาการ และกิจกรรมอื่นๆ ได้			
4. ตระหนักรู้และสามารถ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพอย่างเหมาะสม	4.1 สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพของตนเองได้อย่าง เหมาะสม			
	4.2 ออกแบบและปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย และการบริโภค อาหารที่เหมาะสมสำหรับตนเอง			
	4.3 เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ			

คุณลักษณะ อันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		3	2	1
5. มีทักษะการใช้สื่อและเทคโนโลยี เพื่อการสื่อสารและเผยแพร่ความรู้เรื่อง NCDs	5.1 สามารถใช้สื่อและเทคโนโลยีในการสื่อสาร วิเคราะห์ สืบค้นข้อมูลและเผยแพร่ข้อมูลเรื่อง NCDs			
6. รู้เท่าทันการชักจูงจากสื่อ เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	6.1 อธิบายแนวทางในการรู้เท่าทันสื่อ (media literacy) เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ			
	6.2 อธิบายและอธิบายข้อมูลที่เกี่ยวกับอาหาร การออกกำลังกายและโรค NCDs จากสื่อโฆษณา			
	6.3 ใช้สื่อและเทคโนโลยีในการศึกษา และสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพที่เป็นประโยชน์ต่อการป้องกันตนเองต่อโรค NCDs			
	6.4 แนะนำข้อมูลที่ถูกต้องในการอุปโภคและบริโภค ซึ่งเกิดจากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากสื่อ			



แหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม

เอกสารความรู้ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย : http://hp.anamai.moph.go.th/more_news.php?cid=6

ตัวอย่างแบบฟอร์มต่างๆ ของสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร : <http://phn.bangkok.go.th/downloadform.php>

กราฟเกนต์อ้างอิงการเจริญเติบโต สำนักโภชนาการ กรมอนามัย : http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=96

คำนวณค่าดัชนีมวลกาย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข : <http://healthcheckup.in.th/self-test/11>

คลิป...กลุ่มโรค NCDs โรคที่คุณสร้างเอง : <https://www.youtube.com/watch?v=vcavhsGgd58>

คลิป...ต้นเหตุปัจจัยอันตราย : <https://www.youtube.com/watch?v=sknEXLVI4i4>

สุขภาพดีเริ่มต้นที่...3 อ. 2 ส. 1 พ. : <https://www.youtube.com/watch?v=F2O5Gw5A7oU>

INFOGRAPHIC...กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs : <https://www.youtube.com/watch?v=dGfJ6U8cYEO>

วิธีการตรวจร่างกาย 10 ท่า : http://hp.anamai.moph.go.th/ewt_dl_link.php?nid=1909

ทุกวันนี้เรากินอาหารครบ 5 หมู่แล้วจริงหรือ? : <https://www.youtube.com/watch?v=nEDeX-ewgak>

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร : <https://www.youtube.com/watch?v=BTMvd3HnpVI>

ภัยตรงพุง (โรคอ้วน) : <https://www.youtube.com/watch?v=tImnx5iEc2g>

หัวใจไม่สบาย (หัวใจขาดเลือด) : <https://www.youtube.com/watch?v=i6cg2zlbprk>

10 ข้อดีของการออกกำลังกาย : <https://www.youtube.com/watch?v=sLuS2kTQMwC>

รู้เท่าทันโฆษณาแฝงผ่านสื่อออนไลน์ : <https://www.youtube.com/watch?v=SJdo67tlQqw>

Idea Grow - Animation ทำไมต้องเท่าทันสื่อ : <https://www.youtube.com/watch?v=TAzwCeUPBVI>

เสฟสื่ออย่างมีสติ (Whiteboard Infographic) : <https://www.youtube.com/watch?v=Q9rLHR3uDg0>

คลิป MU [by Mahidol] รู้ทันสื่อ : เช็กก่อนเชื่อ : <https://www.youtube.com/watch?v=ImuC8PsrevC>

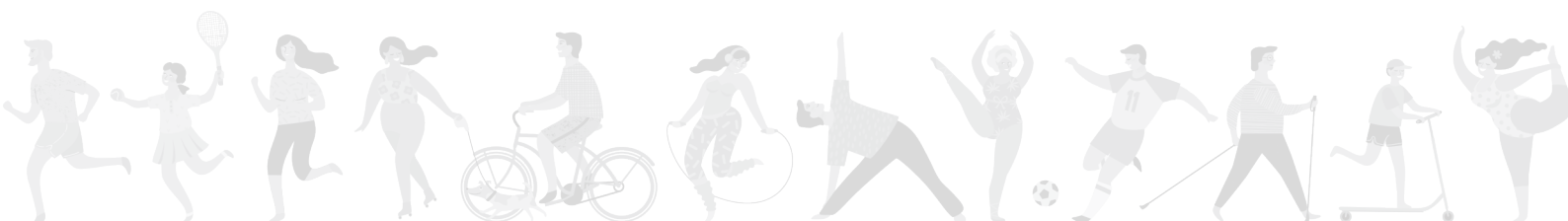
“การรู้เท่าทันสื่อโฆษณาออนไลน์” : <https://www.youtube.com/watch?v=tMfnkx4Wutk>

อาหารเสริมลดความอ้วน - วิดีโอวันพอ ที่คุณจะต้องน้ำตาซึม : <https://www.youtube.com/watch?v=GU-HR6yeBOM>

คุณคิดว่าคุณสวยหรือเปล่า? : <https://www.youtube.com/watch?v=C3B9hAwizMk>

สุขภาพดีเลือกได้ : โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร : <https://www.youtube.com/watch?v=BTMvd3HnpVI>

สถานการณ์การดำเนินงานด้านการควบคุมโรคไม่ติดต่อ (NCDs) : <http://www.thaincd.com/2016/media-detail.php?id=13572&tid=&gid=1-015-005>



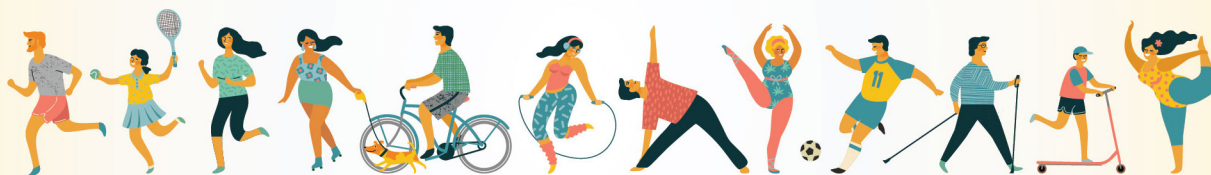












จัดพิมพ์โดย : โครงการพัฒนาระบบการป้องกันความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในสถานศึกษา
แผนงาน CCS_NCDs
กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
สนับสนุนโดย : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)