

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑

สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัส/รายวิชา พ ๒๑๑๐๑ สุขศึกษา ๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑

ปีการศึกษา ๒๕๕๙

เวลา ๓ ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติและการเจริญเติบโตของมนุษย์

๒. ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ

พ ๑.๑ ม.๑/๒ อธิบายวิถีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

พ ๑.๑ ม.๑/๓ วิเคราะห์การเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

พ ๑.๑ ม.๑/๔ แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

๓. สาระสำคัญ

ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ มีอิทธิพลต่อสุขภาพและการเจริญเติบโตทางร่างกายของมนุษย์ การวิเคราะห์การเจริญเติบโตทางร่างกายเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน ทำให้ทราบแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้

๔. สมรรถนะของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

๕. ทักษะผู้เรียนในศตวรรษที่ ๒๑

- ทักษะด้านการอ่าน
- ทักษะด้านการเขียน
- ทักษะด้านการคิดคำนวณ
- ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา
- ทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม
- ทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์
- ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ
- ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อ
- ทักษะด้านคอมพิวเตอร์ และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
- ทักษะอาชีพ และทักษะการเรียนรู้
- ทักษะการเปลี่ยนแปลง

๖. สารการเรียนรู้

๖.๑ ความรู้ (K)

- ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ
- วิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ
- การวิเคราะห์การเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน
- แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

๖.๒ ทักษะที่สำคัญ (P)

- อธิบายความสำคัญของสุขภาพระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ
- อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ
- วิเคราะห์การเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน
- กำหนดแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

๖.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ขาด ศาสน์ กษัตริย์ | <input checked="" type="checkbox"/> ซื่อสัตย์สุจริต |
| <input checked="" type="checkbox"/> มีวินัย | <input type="checkbox"/> ใฝ่เรียนรู้ |
| <input type="checkbox"/> อยู่อย่างพอเพียง | <input checked="" type="checkbox"/> มุ่งมั่นในการทำงาน |
| <input type="checkbox"/> รักความเป็นไทย | <input type="checkbox"/> มีจิตสาธารณะ |
| <input type="checkbox"/> อื่นๆดูแลสุขภาพของตนเองเป็นนิสัย..... | |

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

- แบ่งกลุ่มให้นักเรียนศึกษาข้อมูลเรื่องความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ และวิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติจากแบบเรียนสุขศึกษา ใบความรู้ และจากสื่อออนไลน์ แล้วอภิปรายสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ และวิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ และนำเสนอ

- ให้นักเรียนจับคู่ วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนักตัวของแต่ละคน บันทึกผล และเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุข สรุปผล

- ให้นักเรียนศึกษาข้อมูลเรื่องการดูแลสุขภาพให้เจริญเติบโตสมวัยจากแบบเรียนสุขศึกษา ใบความรู้ และจากสื่อออนไลน์ แล้วให้แต่ละคนสรุป กำหนดแนวทางการพัฒนาตนเองให้มีการเจริญเติบโตตามวัย จากข้อมูลส่วนสูงและน้ำหนักของตนเอง และนำเสนอผลสรุปให้เพื่อนในห้องเรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้

- ครูมอบหมายให้นักเรียนแต่ละคนจัดทำบันทึกประจำวันการดูแลสุขภาพของตนเอง ตามข้อบกพร่องที่ค้นพบ และนำเสนอผลการดูแลสุขภาพของตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยเดือนละ ๑ ครั้ง ตลอดภาคเรียน

- ทดสอบความรู้ตามตัวชี้วัดของหน่วยการเรียนรู้

๘. การงาน/ ชิ้นงาน

- บันทึกการดูแลสุขภาพของตนเอง ๑ ภาคเรียน
- ทดสอบความรู้ตามตัวชี้วัด

๙. สื่อการเรียนรู้

- แบบเรียนสุขศึกษา
- ใบความรู้
- สื่อออนไลน์เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ และวิธีดูแล

รักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

- สื่อออนไลน์เรื่องการดูแลสุขภาพให้เจริญเติบโตสมวัย

๑๐. แหล่งเรียนรู้

-

๑๑. การวัดและประเมินผล

๑๑.๑ วิธีการวัดและประเมินผล

- ตรวจการบันทึกการดูแลสุขภาพฯ
- ทดสอบ

๑๑.๒ เครื่องมือ

- แบบตรวจการบันทึกการดูแลสุขภาพฯ
- แบบทดสอบปรนัยเลือกตอบ จำนวน ๑๐ ข้อ

๑๑.๓ เกณฑ์การประเมิน

- มีการบันทึกอย่างสม่ำเสมอ ไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๘๐ ของจำนวนวันทั้งหมด
- ได้คะแนนร้อยละ ๕๐ ของคะแนนเต็มขึ้นไป / ผ่าน ๕ ข้อ