**ตารางวิเคราะห์ หน่วยการเรียนรู้ / เวลาเรียน / น้ำหนักคะแนน**

**รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 4 รหัส พ32102 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5  
ภาคเรียนที่ 2 เวลา 2 ชั่วโมง**

**ผู้สอน ครูวลัยพร เชื้อตาแสง**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วยที่** | **ชื่อหน่วยการเรียนรู้** | **เวลา** | **คะแนน** | **อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาค**  **ระหว่างภาค 80 ต่อ ปลายภาค 20** | | | | |
| **ชั่วโมง** | **ก่อน** | **สอบ**  **กลางภาค** | **หลัง** | **คะแนนสอบปลายภาค** | **รวม** |
| **1** | **การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว** | **3** | **10** | **10** | **-** | **-** | **-** | **10** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| **รายวิชา พ32102 สุขศึกษาและพลศึกษา 3 ชั้น ม.5** | **ไฟล์ประกอบ** |
| **การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว (0.5 นก.)** | **Word/ pdf/ clip** |
| **ปฐมนิเทศ**  **(แนะนำตัว /โครงสร้างวิชา/วิธีเรียน/การวัดผล/ข้อตกลง ครูกับนักเรียน)** | **ไฟล์ Word/ pdf** |
| **หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่องการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว** | |
| **แบบทดสอบก่อนเรียน (หรือ ใช้ Google Form)** | **ไฟล์ Word/ pdf** |
| **ใบความรู้ที่ 1.1 เรื่อง การดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว** | **ไฟล์ Word/ pdf** |
| **ใบงานที่ 1.1 เรื่อง การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว** | **ไฟล์ Word/ pdf** |
| **ใบความรู้ที่ 1.2 เรื่องประโยชน์ของการวางแผนและดูแลสุขภาพ** | **ไฟล์ Word/ pdf** |
| **ใบงานที่ 1.2 เรื่อง ประโยชน์การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว** | **ไฟล์ Word/ pdf** |
| **ใบความรู้ที่ 1.3 เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของตนเองในโรงเรียน** | **ไฟล์ Word/ pdf** |
| **ใบงานที่ 1.3 เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของตนเองในโรงเรียน** | **ไฟล์ Word/ pdf** |
| **แบบทดสอบหลังเรียน (หรือ ใช้ Google Form)** | **ไฟล์ Word/ pdf** |



**แบบทดสอบก่อนเรียน (Pre-Test)**

**ชื่อ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_\_\_ ชั้น \_\_\_\_\_\_**

ได้\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_คะแนน

คะแนนเต็ม 10 คะแนน

**นักเรียนใช้ดินสอระบายลงใน หน้าคำตอบที่ถูกต้องให้เต็มวงกลม**

1. ข้อใดกล่าวถึงความหมายของการวางแผนสุขภาพได้ถูกต้องที่สุด

1 การกำหนดรูปแบบในการดูแลสุขภาพ

2 การสร้างวิถีทางในการดูแลสุขภาพ

3 การออกแบบแนวทางในการดูแลสุขภาพ

4 กระบวนการของการกำหนดวิถีทางการตัดสินใจหรือรูปแบบในการดูแลสุขภาพตามที่ต้องการ

2. ข้อใดกล่าวถึงครอบครัว**ไม่**ถูกต้อง

1 มีความผูกพันกันทางจิตใจ

2 มีความผูกพันกันทางสายเลือด

3 มีความสัมพันธ์กันทางกฎหมาย

4 มีความสัมพันธ์กันทางสังคม

3. สิ่งแรกที่ควรทำในการวางแผนดูแลสุขภาพคือข้อใด

1 สำรวจรูปแบบวิถีการดำเนินชีวิตของตนเองและบุคคลในครอบครัว

2 กำหนดวิธีการดูแลสุขภาพ

3 ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนในครอบครัว

4 วิเคราะห์รูปแบบการดำเนินชีวิตของครอบครัว

4. ข้อใด**ไม่ใช่**ความหมายของสุขภาพครอบครัว

1 ครอบครัวมีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม

2 สมาชิกของครอบครัวดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างปกติสุข

3 ทุกคนในครอบครัวใส่ใจดูแลซึ่งกันและกัน

4 สมาชิกในครอบครัวต่างคนต่างอยู่

5. ครอบครัวใดต่อไปนี้ มีแนวโน้มเป็นครอบครัวที่มีความสุขมากที่สุด

1 สมาชิกในครอบครัวนายสมหวังมีงานทำทุกคน ต่างคนต่างทำงาน เพื่อหาเงินมาจุนเจือครอบครัว

2 สมาชิกในครอบครัวนายสมจิตรติดการพนันกันทั้งบ้าน

3 สมาชิกในครอบครัวนายสมรักษ์ ต้องเชื่อฟังนายสมรักษ์ซึ่งเป็นหัวหน้าครอบครัวเพียงคนเดียว

4 สมาชิกในครอบครัวนายเจต ยึดหลักประชาธิปไตยในการตัดสินใจปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ

6. ข้อใดเป็นบทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ในการสร้างเสริมบุคลิกภาพและพัฒนาการให้กับลูก ๆ ที่สำคัญ

และได้ผลดีที่สุด

1 เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก ๆ

2 ปลูกฝังคุณลักษณะที่ดีให้กับลูก ๆ

3 ปลูกฝังความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องต่าง ๆ

4 ปลูกฝังค่านิยมประชาธิปไตยให้กับลูก ๆ

7. บุคคลใดต่อไปนี้**ไม่ได้**ทำหน้าที่ดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพให้กับบุคคลในครอบครัว

1 นายวรวิทย์รู้ว่าลูกไม่สบายจึงรีบพาไปพบแพทย์

2 นายวรากรซื้อคอมพิวเตอร์มาให้ลูกใช้

3 นางวนิดาทำความสะอาดบริเวณหน้าบ้านให้สะอาดอยู่เสมอ

4 นายวิทยานำลูก ๆ เข้าร่วมกิจกรรมเต้นแอโรบิกในตอนเย็นทุกวัน

8. ข้อใดเป็นบทบาทหน้าที่ที่สำคัญที่สุดของลูก

1 ช่วยพ่อแม่หารายได้

2 เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่

3 เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของครอบครัวด้วยความยินดีและเต็มใจ

4 เคารพและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์กติกาของครอบครัว

9. ข้อใด**ไม่ใช่**การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว

1 ทุกคนต้องได้รับอาหารเสริมที่เพียงพอตามความต้องการ

2 ทุกคนต้องออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอและถูกวิธี

3 ทุกคนต้องพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ

4 ทุกคนต้องรู้จักรักษาความสะอาดของร่างกายและอนามัยส่วนบุคคล

10. ข้อใด**ไม่ใช่**ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว

1 ลดภาวะความเจ็บป่วย ความพิการ หรือการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

2 ลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

3 สร้างความเข้มแข็งแก่ชุมชน

4 ทำให้เป็นโรคติดต่อ

**ใบความรู้ที่1.1 เรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว**

**การดูแลสุขภาพของตนเอง**

1.**การออกกำลังกายอย่างสมํ่าเสมอ** ควรออกกำลังกายอย่างถูกต้องตามวิธีการของการออกกำลังกาย

2.**การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง** ทานให้ครบ 5 หมู่

3.**การพักผ่อนและกิจกรรมนันทนาการ**เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรค ผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน การพักผ่อนที่ดีที่สุด คือการนอนหลับในเวลากลางคืน วันละ 6-8 ชั่วโมง

4.**หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง**พฤติกรรมเสี่ยงที่บ่อนทำลายสุขภาพ สาเหตุของการที่จะเกิดอุบัติภัยและ  ภัยอันตราย เช่น การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ การเสพสารเสพติด

5.**สร้างทักษะในชีวิตเพื่อการอยู่กันด้วยสันติ**การใช้ชีวิตร่วมกันในครอบครัวต้องมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา สาธารณสุข หรือความเป็นอยู่ทั่วไป

6.**มีการพัฒนาทางด้านปัญญา**ลดล**ะ**ความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงความดี เช่น การศึกษา การเล่นกีฬาศาสนา การรวมกลุ่ม การเจริญภาวนา การสัมผัสธรรมชาติ เป็นต้น

7.**มีการเรียนรู้ที่ดี**เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสนุก ทำให้เกิดปัญญา เกิดความคิด มีความสุข สร้างแรงจูงใจ  ที่ต้องการจะเรียนรู้ในเรื่องต่างๆ มากขึ้น

**8.การจัดสิ่งแวดล้อมให้เกื้อกูลต่อสุขภาพ**ทั้งทางกายภาพ ทางชีวภาพ และทางสังคม สามารถทำได้ ดังนี้

**สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ**

• มีสุขาภิบาลที่ดี สะอาดปราศจากมลภาวะ

• มีสถานที่ออกกำลังกาย พักผ่อน

• มีนํ้าสะอาดสำหรับบริโภคอย่างเพียงพอ

• มีสถานที่กำจัดขยะมูลฝอยอย่างถูกสุขลักษณะ

**สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ**

• ปราศจากแหล่งเพาะพันธุ์พาหะนำโรค เพื่อที่จะทำให้การก่อเกิดโรคต่างๆ ลดน้อยลงไปหรือไม่เกิดขึ้น

**สิ่งแวดล้อมทางสังคม**

• มีสัมพันธภาพและมิตรไมตรีที่ดี ต่อกัน

• มีความเอื้ออาทรต่อกันทั้งที่บ้าน  ที่โรงเรียน ที่ทำงาน เป็นมิตรที่ดีกับเพื่อนบ้านและชุมชน

**[](https://sites.google.com/a/rpg15.ac.th/nay-khm-krich-phl-hay/hnwy-thi-2-kar-wangphaen-dulae-sukhphaph-khxng-tnxeng-laea-khrxbkhraw/waidulare-01.jpg?attredirects=0)**

**การดูแลสุขภาพครอบครัว**

• ครอบครัวเป็นสังคมเล็กๆ สังคมหนึ่ง มีสมาชิก พ่อแม่ ลูก หรือเป็นสังคมของกลุ่มญาติประกอบด้วย บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย บุตร เป็นต้น สมาชิกในครอบครัว มีบทบาทหน้าที่ต่างกัน แต่ทุกคน

ต้องมีความห่วงใย มีความรัก เอื้ออาทรซึ่งกันและกันให้ความช่วยเหลือดูแลกันและกัน

   • ในด้านสุขภาพ แต่ละคนมีหน้าที่ดูแลสุขภาพของตนให้แข็งแรง เมื่อสุขภาพของตนแข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บแล้ว สุขภาพส่วนรวมหรือสุขภาพของครอบครัวก็จะแข็งแรงสมบูรณ์ ครอบครัวย่อมจะมีความสุข ทั้งนี้ ครอบครัวจะขยายใหญ่ขึ้นได้ต้องดำเนินการตามแนวทาง ดังนี้

1.สนับสนุนและเอื้ออำนวยให้สมาชิกใหม่เกิดและมีชีวิตอยู่รอดได้

2.ป้องกันและคุ้มครองให้มีการเจริญเติบโตจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่อย่างราบรื่น

3.ส่งเสริมสมาชิกของครอบครัวแต่ละคนให้อยู่ร่วมกันอย่างสามัคคี

4.ช่วยกันดูแลสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ไม่นำสิ่งที่จะเข้ามาทำลายการมีสุขภาพที่ดีของสมาชิกครอบครัว

**ใบความรู้ที่1.2 เรื่องประโยชน์ของการวางแผนและดูแลสุขภาพ**

แผนภาพความคิด

**ประโยชน์**

**ของการวางแผน**

**และดูแลสุขภาพ**

ร่างกายแข็งแรง

ลดภาวะความเจ็บป่วย

ประหยัดค่าใช้จ่าย

ในการรักษาพยาบาล

สร้างความเข้มแข็ง

ในสังคม ลดปัญหา

ด้านสาธารณสุข

เพื่อ สร้างความเข้มแข็งในสังคม ลดปัญหาด้านสุขภาพ เพราะประชาชน

มีสุขภาพที่ดีและร่างกายแข็งแรง

**ใบความรู้ที่ 1.3 เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของตนเองในโรงเรียน**

แผนภาพความคิด

กลิ่นเหม็น  
จากน้ำในอ่างเก็บน้ำ/แม่น้ำ

โรงอาหาร

ที่สกปรก

**ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ**

**ของตนเองในโรงเรียน**

คลองน้ำเน่าเสีย  
ข้างโรงเรียน

หลอดไฟฟ้า  
ที่เสียในห้องเรียน

 **ชิ้นงานที่ 1.1 เรื่อง การวางแผนการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว**

ได้\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_คะแนน

คะแนนเต็ม 10 คะแนน

วันที่\_\_\_\_\_\_\_\_เดือน\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_พ.ศ.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ชื่อ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_เลขที่\_\_\_\_\_\_ชั้น\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

นักเรียนวางแผนการดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัวลงในตาราง

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ลำดับที่** | **รายการ** | **แผนที่วางไว้** | **ผลการปฏิบัติ** | **หมายเหตุ** |
| 1 | อาหารและโภชนาการ |  |  |  |
| 2 | การออกกำลังกาย |  |  |  |
| 3 | การพักผ่อนนอนหลับ |  |  |  |
| 4 | การสร้างภูมิคุ้มกันโรค |  |  |  |
| 5 | การตรวจสุขภาพ |  |  |  |
| 6 | การรักษาสุขอนามัย |  |  |  |
| 7 | การรักษาสุขภาพจิต |  |  |  |
| 8 | การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม |  |  |  |
| 9 | การป้องกันอุบัติเหตุ |  |  |  |

**ชิ้นงานที่ 1.2 เรื่อง ประโยชน์ที่ได้รับจากการวางแผนการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว**

ได้\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_คะแนน

คะแนนเต็ม 10 คะแนน

วันที่\_\_\_\_\_\_\_\_เดือน\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_พ.ศ.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ชื่อ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_เลขที่\_\_\_\_\_\_ชั้น\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

นักเรียนเขียนแผนภาพความคิดประโยชน์ที่ได้รับจากการวางแผนการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว

**ชิ้นงานที่ 1.3 เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของตนเอง**ในโรงเรียน

ได้\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_คะแนน

คะแนนเต็ม 10 คะแนน

วันที่\_\_\_\_\_\_\_\_เดือน\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_พ.ศ.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ชื่อ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_เลขที่\_\_\_\_\_\_ชั้น\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

นักเรียนเขียนแผนภาพความคิดปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของตนเองในโรงเรียน



**แบบทดสอบหลังเรียน (Post-Test)**

ได้\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_คะแนน

คะแนนเต็ม 10 คะแนน

**ชื่อ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_\_ ชั้น \_\_\_\_\_**

**นักเรียนใช้ดินสอระบายลงใน หน้าคำตอบที่ถูกต้องให้เต็มวง**

1. บุคคลใดต่อไปนี้**ไม่ได้**ทำหน้าที่ดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพให้กับบุคคลในครอบครัว

1 นายวรวิทย์รู้ว่าลูกไม่สบายจึงรีบพาไปพบแพทย์

2 นายวรากรซื้อคอมพิวเตอร์มาให้ลูกใช้

3 นางวนิดาทำความสะอาดบริเวณหน้าบ้านให้สะอาดอยู่เสมอ

4 นายวิทยานำลูก ๆ เข้าร่วมกิจกรรมเต้นแอโรบิกในตอนเย็นทุกวัน

2. ข้อใดเป็นบทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ในการสร้างเสริมบุคลิกภาพและพัฒนาการให้กับลูก ๆ ที่สำคัญ

และได้ผลดีที่สุด

1 เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก ๆ

2 ปลูกฝังคุณลักษณะที่ดีให้กับลูก ๆ

3 ปลูกฝังความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องต่าง ๆ

4 ปลูกฝังค่านิยมประชาธิปไตยให้กับลูก ๆ

3. ครอบครัวใดต่อไปนี้ มีแนวโน้มเป็นครอบครัวที่มีความสุขมากที่สุด

1 สมาชิกในครอบครัวนายสมหวังมีงานทำทุกคน ต่างคนต่างทำงาน เพื่อหาเงินมาจุนเจือครอบครัว

2 สมาชิกในครอบครัวนายสมจิตรติดการพนันกันทั้งบ้าน

3 สมาชิกในครอบครัวนายสมรักษ์ ต้องเชื่อฟังนายสมรักษ์ซึ่งเป็นหัวหน้าครอบครัวเพียงคนเดียว

4 สมาชิกในครอบครัวนายเจต ยึดหลักประชาธิปไตยในการตัดสินใจปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ

4. ข้อใด**ไม่ใช่**ความหมายของสุขภาพครอบครัว

1 ครอบครัวมีสุขภาพดี ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม

2 สมาชิกของครอบครัวดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างปกติสุข

3 ทุกคนในครอบครัวใส่ใจดูแลซึ่งกันและกัน

4 สมาชิกในครอบครัวต่างคนต่างอยู่

5. สิ่งแรกที่ควรทำในการวางแผนดูแลสุขภาพคือข้อใด

1 สำรวจรูปแบบวิถีการดำเนินชีวิตของตนเองและบุคคลในครอบครัว

2 กำหนดวิธีการดูแลสุขภาพ

3 ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนในครอบครัว

4 วิเคราะห์รูปแบบการดำเนินชีวิตของครอบครัว

6. ข้อใดกล่าวถึงครอบครัว**ไม่**ถูกต้อง

1 มีความผูกพันกันทางจิตใจ

2 มีความผูกพันกันทางสายเลือด

3 มีความสัมพันธ์กันทางกฎหมาย

4 มีความสัมพันธ์กันทางสังคม

7. ข้อใดกล่าวถึงความหมายของการวางแผนสุขภาพได้ถูกต้องที่สุด

1 การกำหนดรูปแบบในการดูแลสุขภาพ

2 การสร้างวิถีทางในการดูแลสุขภาพ

3 การออกแบบแนวทางในการดูแลสุขภาพ

4 กระบวนการของการกำหนดวิถีทางการตัดสินใจหรือรูปแบบในการดูแลสุขภาพตามที่ต้องการ

8. ข้อใด**ไม่ใช่**ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว

1 ลดภาวะความเจ็บป่วย ความพิการ หรือการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

2 ลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

3 สร้างความเข้มแข็งแก่ชุมชน

4 ทำให้เป็นโรคติดต่อ

9. ข้อใด**ไม่ใช่**การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว

1 ทุกคนต้องได้รับอาหารเสริมที่เพียงพอตามความต้องการ

2 ทุกคนต้องออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอและถูกวิธี

3 ทุกคนต้องพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ

4 ทุกคนต้องรู้จักรักษาความสะอาดของร่างกายและอนามัยส่วนบุคคล

10. ข้อใดเป็นบทบาทหน้าที่ที่สำคัญที่สุดของลูก

1 ช่วยพ่อแม่หารายได้

2 เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่

3 เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของครอบครัวด้วยความยินดีและเต็มใจ

4 เคารพและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์กติกาของครอบครัว