

## คำนำ

เอกสารหลักสูตรอบรมแบบ e-Training หลักสูตรสารการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา : การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา เป็นหลักสูตรฝึกอบรมภายใต้โครงการพัฒนาหลักสูตรและพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาโดยยึดถือภารกิจและพื้นที่เป็นฐานด้วยระบบ TEPE Online โดยความร่วมมือของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อพัฒนาผู้บริหาร ครูและบุคลากรทางการศึกษาให้สอดคล้องกับความต้องการขององค์กร โดยพัฒนาองค์ความรู้ ทักษะที่ใช้ในการปฏิบัติงานได้อย่างมีคุณภาพ โดยใช้หลักสูตรและวิทยากรที่มีคุณภาพ เน้นการพัฒนาโดยการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านเทคโนโลยีการสื่อสารผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต สามารถเข้าถึงองค์ความรู้ในทุกที่ทุกเวลา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหลักสูตรอบรมแบบ e-Training หลักสูตรสารการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา : การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา จะสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ทั้งนี้เพื่อยังประโยชน์ต่อระบบการศึกษาของประเทศไทยต่อไป

## สารบัญ

คำนำ	1
หลักสูตร“สารระการเรียนรู้อุคศึกษาผลศึกษา:การจัดการเรียนรู้อุคศึกษาผลศึกษา”	3
รายละเอียดหลักสูตร	4
คำอธิบายรายวิชา	4
วัตถุประสงค์	4
สารระการอบรม	4
กิจกรรมการอบรม	4
สื่อประกอบการอบรม	5
การวัดผลและประเมินผลการอบรม	5
บรรณานุกรม	5
เค้าโครงเนื้อหา	6
ตอนที่ 1 การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการนำหลักสูตรสู่ชั้นเรียน	8
ตอนที่ 2 เทคนิควิธีการจัดการเรียนรู้อุคศึกษาและผลศึกษา	12
ตอนที่ 3 การวัดและประเมินผลสุคศึกษาและผลศึกษา	24
ตอนที่ 4 การเขียนแผนการจัดการเรียนรู้อิงมาตรฐาน	26
ใบงานที่ 1	37
ใบงานที่ 2	38
ใบงานที่ 3	39

## หลักสูตร

### สารการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา:การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา

รหัส TEPE-00211

ชื่อหลักสูตรรายวิชา สารการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา:การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา

ปรับปรุงเนื้อหาโดย

คณาจารย์ ภาควิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเนื้อหา

1. นางสุกัญญา งามบรรจง
2. นางสาวจรินทร์ ไส้สกุล
3. รศ.ดร.เอมอัชมา วัฒนบูรานนท์
4. รศ.ดร.เทพวาทินี หอมสนิท
5. ผศ.ดร.สุธนะ ดิงศรัทิตย์

## รายละเอียดหลักสูตร

### คำอธิบายรายวิชา

การจัดการเรยนรู้ให้สอดคล้องตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาชั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 วิธีการจัดการเรยนรู้ได้เหมาะสมกับผู้เรยน การวัดและประเมินผลได้เหมาะสมกับผู้เรยนและธรรมชาติของวิชาที่ตนเองรับผิดชอบ การเขียนแผนการจัดการเรยนรู้อิงมาตรฐาน วิธีการจัดการเรยนรู้สุคศึกษาและพลคศึกษา ชั้นตอนและการออกแบบวัดและประเมินผลไปใช้ได้เหมาะสมกับผู้เรยนและสอดคล้องกับมาตรฐานการเรยนรู้ และการจัดทำแผนการเรยนรู้อิงมาตรฐานได้

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. ผู้เข้าฝีกอบรมสามารถจัดการเรยนรู้ให้สอดคล้องตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาชั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
2. ผู้เข้าฝีกอบรมสามารถออกแบบวิธีการจัดการเรยนรู้ได้เหมาะสมกับผู้เรยน
3. ผู้เข้าฝีกอบรมสามารถออกแบบการวัดและประเมินผลได้เหมาะสมกับผู้เรยนและธรรมชาติของวิชาที่ตนเองรับผิดชอบ
4. ผู้เข้าฝีกอบรมสามารถเขียนแผนการจัดการเรยนรู้อิงมาตรฐานครบถ้วน
5. ผู้เข้าฝีกอบรมสามารถอธิบายวิธีการจัดการเรยนรู้สุคศึกษาและพลคศึกษาได้
6. ผู้เข้าฝีกอบรมสามารถออกแบบ วิธีการจัดการเรยนรู้สุคศึกษาและพลคศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
7. ผู้เข้าฝีกอบรมสามารถอธิบายขั้นตอนการออกแบบวัดและประเมินผลไปใช้ได้เหมาะสมกับผู้เรยนและสอดคล้องกับมาตรฐานการเรยนรู้
8. ผู้เข้าฝีกอบรมสามารถนำขั้นตอนการออกแบบวัดและประเมินผลไปใช้ได้เหมาะสมกับผู้เรยนและสอดคล้องกับมาตรฐานการเรยนรู้
9. ผู้เข้าฝีกอบรมสามารถจัดทำแผนการเรยนรู้อิงมาตรฐานได้

### สาระการอบรม

- ตอนที่ 1 การสร้างควมเข้าใจเกี่ยวกับการนำหลักสูตรสู่ชั้นเรยน
- ตอนที่ 2 เทคนิควิธีการจัดการเรยนรู้สุคศึกษาและพลคศึกษา
- ตอนที่ 3 การวัดและประเมินผลสุคศึกษาและพลคศึกษา
- ตอนที่ 4 การเขียนแผนการจัดการเรยนรู้อิงมาตรฐาน

### กิจกรรมการอบรม

1. ทำแบบทดสอบก่อนการอบรม
2. ศึกษาเนื้อหาสาระการอบรมจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์
3. ศึกษาเนื้อหาเพิ่มเติมจากใบควมรู้
4. สืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมจากแหล่งเรยนรู้
5. ทำใบงาน/กิจกรรมที่กำหนด
6. แสดงควมคิดเห็นตามประเด็นที่สนใจ

7. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เข้ารับการอบรมกับวิทยากรประจำหลักสูตร
8. ทำแบบทดสอบหลังการอบรม

### สื่อประกอบการอบรม

1. บทเรียนอิเล็กทรอนิกส์
2. ใบความรู้
3. วีดิทัศน์
4. แหล่งเรียนรู้ที่เกี่ยวข้อง
5. กระดานสนทนา (Web board)
6. ใบงาน
7. แบบทดสอบ

### การวัดผลและประเมินผลการอบรม

#### วิธีการวัดผล

1. การทดสอบก่อนและหลังอบรม โดยผู้เข้ารับการอบรมจะต้องได้คะแนนการทดสอบหลังเรียนไม่น้อยกว่า ร้อยละ 70
2. การเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ ส่งงานตามใบงานที่กำหนด เข้าร่วมกิจกรรมบนกระดานสนทนา

### รายการอ้างอิง

- คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน,สำนักงาน. **ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด, 2552.
- ไตรรงค์ เจนการ. 2548. **การวัดและประเมินผลอิงมาตรฐานการเรียนรู้ควบคู่กับการจัดการเรียนการสอนที่เป็นผู้เรียนเป็นสำคัญ.** กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด มาร์ค เอ็ม พรินต์.
- ไตรรงค์ เจนการและคณะ. 2549 **สัมมนาการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา เรื่องการวัดและ** **ทัศนศึกษา เขมมณี และคณะ. 2544. วิทยาการด้านการคิด.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ขวัญข้าว.
- สถาบันการทดสอบการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน) **ชุดการเรียนรู้ด้วยตนเอง เรื่องการวัดและ** **ประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 กลุ่มสาระการเรียนรู้** **สุขศึกษาและพลศึกษา เล่มที่ 13.** กรุงเทพมหานคร : องค์การค่า สกสค., 2551.
- สุวิทย์ มูลคำ. 2551. **ครบเครื่องเรื่องการคิด. พิมพ์ครั้งที่ 9.** กรุงเทพฯ : **ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์.**
- ประเมินผล.** กรุงเทพมหานคร : **โรงเรียนสายน้ำผึ้งในพระอุปถัมภ์ฯ. (เอกสารอัดสำเนา)** **ศึกษาธิการ, กระทรวง. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.** **..... ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพล** **ศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.**

## ชื่อหลักสูตร TEPE-211 สารการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา : การจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาพลศึกษา

### เค้าโครงเนื้อหา

#### ตอนที่ 1 การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการนำหลักสูตรสู่ชั้นเรียน

เรื่องที่ 1.1 สารการเรียนรู้ มาตรฐานการเรียนรู้และคุณภาพผู้เรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

##### แนวคิด

1. โครงสร้างรายวิชา เป็นข้อบ่งชี้ที่แสดงให้เห็นภาพรวมของแต่ละรายวิชา ที่วางแผนไว้เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามเป้าหมายของการจัดการเรียนการสอนหรือตามมาตรฐาน และตัวชี้วัดของหลักสูตร

##### วัตถุประสงค์

1. ผู้เข้าฝึกอบรมสามารถจัดการเรียนรู้ได้สอดคล้องตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา  
ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
2. ผู้เข้าฝึกอบรมสามารถออกแบบวิธีการจัดการเรียนรู้ได้เหมาะสมกับผู้เรียน
3. ผู้เข้าฝึกอบรมสามารถออกแบบการวัดและประเมินผลได้เหมาะสมกับผู้เรียนและ  
ธรรมชาติของวิชาที่ตนเองรับผิดชอบ
4. ผู้เข้าฝึกอบรมสามารถเขียนแผนการจัดการเรียนรู้อิงมาตรฐานครบถ้วน

#### ตอนที่ 2 เทคนิควิธีการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เรื่องที่ 2.1 จุดมุ่งหมายของการสอนสุขศึกษา

เรื่องที่ 2.2 ข้อบ่งชี้และเป้าหมายของการสอนสุขศึกษา

เรื่องที่ 2.3 ประสิทธิภาพและแนวคิดของการสอนสุขศึกษา

##### แนวคิด

1. จุดมุ่งหมายในการสอนสุขศึกษานั้น มุ่งหวังให้ผู้เรียนมีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรง  
สมบูรณ์ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดี การให้ความรู้ด้านสุขศึกษาที่ถูกต้องจะช่วยให้  
ผู้เรียนได้เรียนรู้หลักการที่เกี่ยวกับสุขภาพและสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน  
ทั้งของตนเองและครอบครัว

##### วัตถุประสงค์

1. ผู้เข้าฝึกอบรมสามารถอธิบายวิธีการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้
2. ผู้เข้าฝึกอบรมสามารถออกแบบ วิธีการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้อย่าง  
มีประสิทธิภาพ

### ตอนที่ 3 การวัดและประเมินผลสุขศึกษาและพลศึกษา

เรื่องที่ 3.1 การออกแบบการประเมินผลเชิงบวกมาตรฐานการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

#### แนวคิด

1. การออกแบบวัดและประเมินผลไปใช้ให้เหมาะสมกับผู้เรียนและสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ เพื่อช่วยให้ผู้สอนสามารถติดตามความก้าวหน้าของผู้เรียนซึ่งจะช่วยให้ผู้สอนออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น

#### วัตถุประสงค์

1. ผู้เข้าฝึกอบรมสามารถอธิบายขั้นตอนการออกแบบวัดและประเมินผลไปใช้ได้เหมาะสมกับผู้เรียนและสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้
2. ผู้เข้าฝึกอบรมสามารถนำขั้นตอนการออกแบบวัดและประเมินผลไปใช้ได้เหมาะสมกับผู้เรียนและสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้

### ตอนที่ 4 การเขียนแผนการจัดการเรียนรู้อิงมาตรฐาน

เรื่องที่ 4.1 การเขียนแผนการจัดการเรียนรู้อิงมาตรฐาน

#### แนวคิด

1. แผนการสอนเป็นแนวทางให้ผู้สอนสามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่างราบรื่น รวมทั้งยังเป็นแนวทางให้ผู้สอนสามารถจัดหากิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนสามารถมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดียิ่งขึ้นได้

#### วัตถุประสงค์

1. ผู้เข้าฝึกอบรมสามารถจัดทำแผนการเรียนรู้อิงมาตรฐานได้

## ตอนที่ 1 การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการนำหลักสูตรสู่ชั้นเรียน

### เรื่องที่ 1.1 สารระการเรียนรู้อุทิศมาตรฐานการเรียนรู้อุทิศและคุณภาพผู้เรียนสู้อุทิศศึกษาและพลศึกษา

จากการที่ กระทรวงศึกษาธิการ ได้ประกาศใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน กลุ่มสารระการเรียนรู้อุทิศศึกษาและพลศึกษา เป็นหนึ่งในจำนวน 8 กลุ่มสารระการเรียนรู้อุทิศ ที่ผู้เรียนจำเป็นต้องเรียนรู้อุทิศเป็นพื้นฐานของชีวิต เพราะคนเราที่เกิดมาต้องมีการพัฒนาการจนความสมบูรณ์ทุกด้าน ในการเรียนรู้อุทิศทุกคนจะได้เรียนรู้อุทิศเรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม ค่านิยมที่เหมาะสมและการปฏิบัติด้านสุขภาพ รวมทั้งได้เรียนรู้อุทิศและใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว ออกกำลังกาย การเล่นเกม เล่นกีฬา กิจกรรมนันทนาการ เป็นเครื่องมือช่วยให้เกิดการพัฒนาโดยรวมของร่างกาย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและการกีฬา โดยหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานได้กำหนด มาตรฐานการเรียนรู้อุทิศเป็นเป้าหมายสำคัญของการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน มาตรฐานการเรียนรู้อุทิศจะระบุสิ่งที่ผู้เรียนพึงรู้ พึงปฏิบัติ มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ ที่ต้องการให้เกิดแก่ผู้เรียน เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน นอกจากนี้ได้กำหนดสารระการเรียนรู้อุทิศไว้เป็นพื้นฐาน

สารระและมาตรฐานการเรียนรู้อุทิศที่หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กำหนดไว้ มีดังนี้

#### สารระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

#### สารระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 1.2 เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

#### สารระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐานที่ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมสุนทรียภาพของของการกีฬา

#### สารระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

#### สารระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต



**มาตรฐาน พ 5.1** ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

นอกจากสารและมาตรฐานการเรียนรู้อีกแล้วแกนกลางแล้ว หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดคุณภาพผู้เรียนของกลุ่มสารการเรียนรัฐสุคศึกษาและพลศึกษาไว้ดังนี้

**1. เมื่อจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ผู้เรียนมีคุณภาพดังนี้**

- 1.1 มีความรู้ความเข้าใจเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
- 1.2 มีสุขนิสัยที่ดีในการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่นและการออกกำลังกาย
- 1.3 การป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติดการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม
- 1.4 ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการแต่ละช่วงอายุ มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และเล่นได้อย่างสนุกสนานและปลอดภัย
- 1.5 มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ที่มีผลต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้
- 1.6 ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์และปัญหาสุขภาพ
- 1.7 ปฏิบัติตนตามกฎ ระเบียบ ข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่างๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ
- 1.8 ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

**2. เมื่อจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผู้เรียนมีคุณภาพ ดังนี้**

- 2.1 เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย และรู้จักดูแลอวัยวะที่สำคัญของระบบนั้นๆ
- 2.2 เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม แรงขับทางเพศของชาย หญิง เมื่ออย่างเข้าสู่วัยแรกรุ่นและวัยรุ่น สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม
- 2.3 เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตครอบครัวที่อบอุ่นและเป็นสุข
- 2.4 ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุขอนามัย ทางเพศได้ถูกต้อง เหมาะสม
- 2.5 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติด และการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
- 2.6 มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน
- 2.7 รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางร่างกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากลได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎกติกา สิทธิและหน้าที่ของตนเองจนงานสำเร็จลุล่วง
- 2.8 วางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ตามความเหมาะสมและความต้องการเป็นประจำ

- 2.9 จัดการกับอารมณ์ ความเครียด และปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
- 2.10 มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

### 3. เมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผู้เรียนมีคุณภาพ ดังนี้

3.1 เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงเวลาต่างๆ

3.2 เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม

3.3 เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย

3.4 มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชน และวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม

3.5 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัวและชุมชน

3.6 เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้อย่างปลอดภัย สนุกสนานและปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ

3.7 แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

3.8 สำนึกในคุณค่า ศักยภาพ และความเป็นตัวของตัวเอง

3.9 ปฏิบัติตามกฎ กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬาจนประสบตามเป้าหมายด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน

### 4. เมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผู้เรียนมีคุณภาพดังนี้

4.1 สามารถดูแลสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค หลีกเลี่ยงปัจจัยที่เสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการวางแผนอย่างเป็นระบบ

4.2 แสดงออกถึงความรัก ความเอื้ออาทร ความเข้าใจในอิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ การดำเนินชีวิต และวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

4.3 ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพโดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน

4.4 แสดงความรับผิดชอบ ให้ความร่วมมือ และปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ หลักความ ปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเอง และทีม

4.5 แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปปฏิบัติในทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

4.6 วิเคราะห์และประเมินผลสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยง สร้าง เสริมสุขภาพ ดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ถูกต้องและ เหมาะสม

4.7 ใช้กระบวนการทางประชาสังคม สร้างเสริมให้ชุมชนเข้มแข็ง ปลอดภัยและมี วิถีชีวิต ที่ดี

### สรุป

สารการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นหนึ่งในจำนวน 8 กลุ่มสาระที่ผู้เรียน จำเป็นต้องเรียนรู้เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานได้กำหนด มาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายสำคัญของการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน มาตรฐานการเรียนรู้จะ ระบุสิ่งที่ผู้เรียนพึงรู้ พึงปฏิบัติ มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ ที่ต้องการให้เกิด แก่ผู้เรียน

หลังจากศึกษาเนื้อหาสาระเรื่องที่ 1.1 แล้ว โปรดปฏิบัติใบงานที่ 1.1

## ตอนที่ 2 เทคนิควิธีการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

### เรื่องที่ 2.1 จุดมุ่งหมายของการสอนสุขศึกษา

จุดมุ่งหมายของการสอนสุขศึกษามีดังต่อไปนี้

1. สอนให้เด็กรู้จักรักษาและปรับปรุงสุขภาพของตนเอง ให้มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง มีความสุข และสามารถกระทำการใดๆ อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อชีวิตของตนเอง ครอบครัวและชุมชน
2. ส่งเสริมให้เด็ก ผู้ปกครองและบุคคลอื่นๆ เกิดความเข้าใจและเจตคติที่ดีต่อการรักษาและปรับปรุงสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชน
3. ปรับปรุงการดำรงชีวิตของตนเองและชุมชน ให้เป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพอยู่เสมอ ซึ่งเป็นการช่วยให้ประชากรของชาติมีสุขภาพดียิ่งขึ้น
4. ผลจากการที่เด็กมีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ จะมีผลให้เด็กเกิดความสัมฤทธิ์ทางด้านการเรียนและการดำรงชีวิตของตนเอง

#### ความสำคัญของการสอนสุขศึกษาคือ

1. สุขภาพมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ หากนักเรียนได้เรียนรู้หลักการต่างๆ เกี่ยวกับสุขภาพ จะทำให้นักเรียนมีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติที่ดีและถูกต้อง ทั้งยังสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขอีกด้วย
2. การสอนสุขศึกษาที่ดีและถูกต้อง มีส่วนช่วยให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพราะนักเรียนมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ถ้านักเรียนมีสุขภาพไม่สมบูรณ์ จะทำให้การเรียนไม่ดีเท่าที่ควร
3. การสอนสุขศึกษาในโรงเรียน มีความเชื่อถือได้มากกว่าความรู้ที่นักเรียนได้รับมาจากแหล่งอื่นๆ เช่น จากเพื่อน ผู้ปกครองและบุคคลอื่นๆ ซึ่งเป็นความรู้ที่ไม่มีหลักฐานยืนยัน เป็นความรู้ที่ได้การอบรมถ่ายทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ ซึ่งมีโอกาสก่อให้เกิดได้
4. การสอนสุขศึกษาให้แก่เด็กซึ่งอยู่ในวัยเด็ก มีแนวโน้มที่จะเชื่อถือและปฏิบัติตามคำแนะนำได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่ ฉะนั้น การให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่เด็ก จึงเป็นการช่วยให้เด็กได้เรียนรู้หลักการเกี่ยวกับสุขภาพตั้งแต่แรกเริ่ม และนำไปตัดแปลงใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองและครอบครัวได้เร็วและมากยิ่งขึ้น
5. ในวงการศึกษาคือว่า ความรู้หรือประสบการณ์บางอย่างของเด็ก สามารถถ่ายทอดไปสู่ผู้ใหญ่ได้ หากความรู้นั้นถูกต้องและสามารถปฏิบัติให้เห็นจริงได้ ฉะนั้น การสอนสุขศึกษาให้แก่เด็ก ก็เป็นวิธีหนึ่งของการให้สุขศึกษาแก่ชุมชน

#### หลักพื้นฐานในการสอนสุขศึกษา มีดังนี้

การสอนที่ดีขึ้นอยู่กับหลักการหลายประการ ครูแต่ละคนต้องพยายามทำให้การสอนมีความหมายและบรรลุผล สอนให้ต่อเนื่องกัน หลักการสอนมีนี้

1. ครูและนักเรียนร่วมมือกันวางจุดมุ่งหมาย วางแผนการสอน แลกปรับเปลี่ยนประสบการณ์ มีมนุษยดี และประเมินผลการเรียนการสอนร่วมกัน
2. พยายามทำให้นักเรียนประสบความสำเร็จ เพื่อให้นักเรียนพอใจ มีความพยายามและสนใจสิ่งใหม่ๆ
3. ต้องเรียนรู้ในสิ่งที่จำเป็น

4. บทบาทเบื้องต้นของครู คือ กระตุ้นและแนะนำนักเรียนให้กระทำ มีเจตคติและค่านิยมที่ดี
5. จัดกลุ่มให้นักเรียนแต่ละคน เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้อย่างเต็มความสามารถ
6. ครูต้องจัดบรรยากาศการสอนแบบกลุ่ม ไม่นำนักเรียนแสดงความเป็นกันเอง กระตุ้นให้นักเรียนรู้สึกปลอดภัยและทำหน้าที่สมาชิกที่ดีของกลุ่ม
7. การสอนต้องช่วยให้นักเรียนค้นพบและพัฒนาสติปัญญาของตนเอง บทบาทของครู คือ ช่วยให้ผู้เรียนทำทุกสิ่งทุกอย่างที่เขาสามารถจะทำได้และทำได้เป็นอย่างดี
8. การเรียนจะเกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าไม่มีการสอนหรือขาดการจูงใจ
9. ช่วยนักเรียนให้รู้จักวิเคราะห์สิ่งที่ตัวเองเรียนให้ดีที่สุด
10. ค้นหาสาเหตุที่ทำให้นักเรียนเรียนช้าหรือไม่อยากเรียน และพยายามหาวิธีการพัฒนาการเรียนการสอนของตนเอง
11. ใช้สื่อทัศนูปกรณ์ให้เป็นประโยชน์และใช้อย่างมีประสิทธิภาพ

### หลักเบื้องต้นสำหรับการสอนสุขศึกษาแก่เด็กประถมศึกษา

1. ทบทวนและสอนซ้ำเกี่ยวกับ “สุขภาพที่ดี”
2. อยู่เสมอพยายามสอนนักเรียนแต่ละคนให้ทั่วถึง พร้อมกับกระตุ้นให้นักเรียนได้พัฒนาสุขภาพของตนเอง และยึดถือค่านิยมที่ดีทางสุขภาพด้วย
3. สอนให้นักเรียนแต่ละคนรับผิดชอบสุขนิสัยของตนเอง
4. จุดมุ่งหมายของการสอน คือ ทำให้นักเรียนมีความสุข ปรับตัวได้ดีและมีสุขภาพสมบูรณ์
5. บทบาททุกบทบาทควรน่าสนใจ ตรงตามความต้องการและความสามารถของนักเรียน ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบที่ดีต่อตนเองและสังคม
6. สอนสุขศึกษาให้สัมพันธ์กับชีวิตประจำวันของนักเรียน และเน้นเนื้อหาที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต
7. บูรณาการและสัมพันธ์เนื้อหาเกี่ยวกับประสบการณ์ของวิชาสุขศึกษากับวิชาอื่นๆ ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
8. ในการสอนควรใช้สื่อการเรียนจากวิทยาศาสตร์ เช่น วิชากายภาพ สรีระศาสตร์และอื่นๆ เข้าช่วย ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจและสามารถแก้ปัญหาสุขภาพของตนเองได้ดีขึ้น
9. สื่อการเรียนทุกชนิดที่นำมาใช้ควรสัมพันธ์กับเรื่องสุขภาพของนักเรียน ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนตัดสินใจเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพของตนเองได้
10. เมื่อจบการสอนสุขศึกษา ควรมีเครื่องมือ (Means) ที่จะนำไปสู่การเรียนรู้อย่างอื่น ๆ ต่อไป มีใจจบภายในตัวของตนเองเท่านั้น

### สรุป

จุดมุ่งหมายในการสอนสุขศึกษานั้น มุ่งหวังให้ผู้เรียนมีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ ทำให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดี ดังนั้นการให้ความรู้ด้านสุขศึกษาที่ถูกต้องจะช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้หลักการที่เกี่ยวกับสุขภาพและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันทั้งของตนเองและครอบครัวได้

## ตอนที่ 2 เทคนิควิธีการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

### เรื่องที่ 2.2 ขอบข่ายและเป้าหมายของการสอนสุขศึกษา

วิชาสุขศึกษามีเนื้อหากว้างขวาง แต่พอจะสรุปเป็นหัวข้อใหญ่ๆได้ดังนี้

1. กายวิภาคและสรีระวิทยา เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับร่างกาย ระบบส่วนต่างๆของร่างกาย ตลอดจนหน้าที่และความสำคัญของอวัยวะต่างๆ ฯลฯ
2. เพศศึกษา เนื้อหาส่วนใหญ่จะชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงธรรมชาติของมนุษย์ การสืบพันธุ์ ความแตกต่างระหว่างเพศ หน้าที่ของแต่ละเพศ เป็นต้น
3. อนามัยส่วนบุคคลและชุมชน กล่าวถึงสุขนิสัยและสุขปฏิบัติของบุคคลแต่ละคนที่พึงกระทำและเสริมสร้างให้เกิดขึ้น ตลอดจนถึงสุขนิสัยและสุขปฏิบัติของนกลุ่มใหญ่ในชุมชนอีกด้วย เช่น อนามัยเกี่ยวกับการรักษาความสะอาด การโภชนาการ ฯลฯ เป็นต้น
4. การออกกำลังกายและการพักผ่อน แนะนำวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศและวัย ตลอดจนถึงหลักการออกกำลังกายและการพักผ่อนอย่างถูกวิธี ฯลฯ
5. โภชนาการ กล่าวถึงประเภทอาหาร หลักการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ปริมาณของอาหารที่ควรรับประทาน สุขนิสัยที่ดีต่อการรับประทานอาหาร เป็นต้น
6. สุขภาพสิ่งแวดล้อม เน้นเนื้อหาเกี่ยวกับด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ เช่น อาคารเรียน บริเวณโรงเรียน สนาม เครื่องใช้ในห้องเรียน ฯลฯ พร้อมกับแนะนำวิธีการซ่อมแซมสิ่งของที่ชำรุดเสียหาย ให้อยู่ในสภาพที่ใช้การได้และไม่ก่อให้เกิดอันตรายใดๆ แก่นักเรียน
7. สวัสดิภาพ เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยในสถานที่ต่างๆ เช่น ในรถ ในเรือ การเดินทางมาโรงเรียน การอยู่บ้าน ในโรงเรียน ฯลฯ
8. สุขภาพจิต กล่าวถึงลักษณะของสุขภาพจิตที่ดี หลักการปฏิบัติตนเพื่อทำตัวให้เป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดี สาเหตุที่ทำให้สุขภาพจิตเสื่อม ฯลฯ
9. โรคติดต่อ บอกถึงโรคติดต่ออันตรายและโรคติดต่ออื่นๆ การป้องกัน การแจ้งความเมื่อเกิดโรคระบาดการให้ภูมิคุ้มกันโรค ฯลฯ
10. การป้องกันอุบัติเหตุและการปฐมพยาบาล เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับชนิดอุบัติเหตุ การป้องกันมิให้เกิดอุบัติเหตุ วิธีการพยาบาลผู้ป่วยมิให้ได้รับอุบัติเหตุชนิดต่างๆ
11. สิ่งเสพติด เน้นเนื้อหาเกี่ยวกับสิ่งเสพติดให้โทษชนิดต่างๆ เช่น บุหรี่ สุรา กัญชา ฝิ่น ฯลฯ ตลอดจนวิธีการหลีกเลี่ยง จากสิ่งเสพติดชนิดต่างๆเหล่านั้น โทษของการเสพสิ่งเสพติดแต่ละชนิด ฯลฯ
12. ประชากรศึกษา ให้เรียนรู้เกี่ยวกับประชากรของชาติ การควบคุมจำนวนประชากรให้สมดุลกับทรัพยากรธรรมชาติของประเทศ การวางแผนครอบครัว ฯลฯ
13. การเลือกใช้บริการและผลิตผลทางสุขภาพ (Consumer Health) หัวข้อเรื่องนี้อาจจะใหม่เกินไป ละไม่ค่อยมีปรากฏในหลักสูตร แต่เวลาสอนวิชาสุขศึกษา ครูส่วนมากมักจําแนกกล่าวอ้างเพื่อให้ความรู้ และความคิดแก่นักเรียน Consumer Health หมายถึง การสอนสุขศึกษา เรื่องที่เกี่ยวกับการให้พื้นฐานความรู้แก่นักเรียนให้รู้จักเลือกใช้บริการและผลิตผลทางสุขภาพ รวมทั้งการโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพทางสื่อมวลชน โดยมุ่งถึงการเลือกความรู้ที่ผิด ความเข้าใจผิด ความคิดแปลกๆ การหลอกลวง ความเชื่อที่ผิด ซึ่งรวมถึงเจตคติทางสุขภาพและการปฏิบัติทางสุขภาพด้วย

14. ความรู้เรื่องอื่นๆ เนื้อหาตอนนี้ ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการเลือกใช้บริการและผลิตผลทางสุขภาพ เรื่องต่างๆ เหล่านี้ได้แก่

1.1 ให้รู้จักช่วงหรือระยะเวลาของการตรวจสุขภาพ

1.2 ให้รู้จักเลือกแพทย์ และรู้ว่าเวลาใดควรพบแพทย์

1.3 ให้เข้าใจว่าการตรวจทางแพทย์และทันแพทย์อย่างสม่ำเสมอหรือโดยการตระเตรียมบริการทางแพทย์อื่นๆ ทำให้ได้รับความปลอดภัยอย่างประหยัดการรักษายาบาลที่ดีที่สุดเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับครอบครัว ดังนั้นวิชาสุขศึกษาควรบรรจุเรื่องเหล่านี้เพื่อจะได้เป็นประโยชน์ต่อการใช้จ่ายอย่างฉลาดและเหมาะสมกับรายได้ของครอบครัว ส่วนหนึ่งของการจัดการหาการรักษาที่ดีที่สุดคือ การแบ่งปันส่วนทางการเงินสำหรับค่ารักษายาบาลเมื่อถึงคราวจำเป็น

1.4 ให้รู้จักงดเว้นการวินิจฉัยโรคและการซื้อยามารับประทานเอง และไม่เสนอแนะการรักษาหรือการให้ยาแก่คนอื่น ให้เข้าใจในขีดจำกัดของการใช้ยาสำหรับบุคคลทั่วไป บุคคลที่พยายามวินิจฉัยโรคและรักษาตัวเอง เรียกว่า **Self Medication** โดยปกติควรให้แพทย์เป็นผู้วินิจฉัยและสั่งยาอย่างไรก็ดี ส่วนมากยังใช้การเยียวยาแก้ไขด้วยตนเองเพื่อนบ้าน ซึ่งซื้อยาได้โดยไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์ การรักษาตนเองมีอันตรายหลายอย่าง การวินิจฉัยที่ไม่ถูกต้องและการรักษาที่ไม่ตรงกับอาการไม่เพียงแต่จะไม่รักษาโรคเท่านั้น อาจทำให้การเยียวยาแก้ไขต้องยืดเยื้อยุ่งยากต่อการรักษาที่ถูกต้องและอาจเป็นอันตรายได้

1.5 ให้รู้จักเรื่องราวเกี่ยวกับสุขภาพและการประกันชีวิต

1.6 ให้มีทักษะในการเลือกใช้บริการทางสุขภาพและผลิตผลต่างๆ

1.7 ให้มีความรู้ในการอ่านและเข้าใจฉลากก่อนการซื้อผลิตผลต่างๆ

โดยทั่วไปผู้ใช้บริการมักจะพบกับความยุ่งยากในการป้องกันตนเองต่อการปลอมแปลงมากมายในเรื่องสุขภาพ ทั้งนี้เพราะแรงจูงใจในเรื่องผลกำไรเป็นองค์ประกอบสำคัญ อุตสาหกรรมบางอย่างมุ่งผลิตแต่ผลิตผลที่ทำรายได้ให้แก่ตน รัฐได้ออกกฎหมายป้องกันในเรื่องนี้ เช่นการผลิตอาหารและยาต้องบริสุทธิ์เป็นประโยชน์ต่อร่างกายปลอดภัยและมีฉลากยา อาการ วิธีการรักษาเครื่องสำอางและผลิตภัณฑ์เคมีซึ่งใช้ในการประกอบอาหาร ควรพิจารณาข้อความโฆษณาต่างๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพ

1.8 ให้เข้าใจโฆษณาเตือนภัยการซื้อ การให้รู้จักวิธีพิจารณาค่าโฆษณาต่างๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพ การโฆษณาให้ความรู้ที่เชื่อถือได้แตกต่างกัน สิ่งโฆษณามีทั้งจริงและแอบแฝงความจริง ทำอย่างไรจึงจะรู้ความแตกต่างระหว่างความซื่อสัตย์กับความคิดจากสิ่งโฆษณาเหล่านั้นครูช่วยเหลือนักเรียนในการพัฒนาทักษะ การคิดอย่างมีเหตุผล เพื่อว่าเด็กจะสามารถประเมินสิ่งที่ได้ฟัง เพื่อจะได้มีร่างกายสมบูรณ์ในการรับรู้เบื้องต้นทางสุขภาพ สามารถรู้ว่าความรู้ที่นั้นไม่เป็นประโยชน์และควรตระหนักถึงแหล่งซึ่งเด็กจะได้รับการช่วยเหลือโดยโครงการสุขศึกษาสำหรับเด็กและเยาวชนจะมีผลดี เพราะจากการเรียนในโรงเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และระดับวิทยาลัยมีแนวโน้มที่จะไม่เชื่อคำโฆษณาต่างๆ โดยปราศจากเหตุผลมากขึ้น อย่างไรก็ตามบางอุตสาหกรรมและผลิตภัณฑ์อื่นๆ อีกมากยังคงโฆษณาให้เชื่อในสิ่งเหลวไหลอยู่อีกมากมาย ดังนั้น ประชาชนยังคงต้องการซื้อที่ฉลาด การป้องกันเรื่องการปลอมแปลงทางสุขภาพยังไม่เพียงพอทุกคนยังต้องการการศึกษา ทั้งมีแบบแผนและไม่มีแบบแผน

1.9 พัฒนาเจตคติทางด้านสุขภาพที่มีต่อการเชื่อถือโฆษณาและความเชื่อที่ผิดๆ โดยอาศัยความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเหตุผลอื่นประกอบ

ตลอดเวลาเป็นศตวรรษ บุคคลมีความเชื่อที่ผิดและเชื่อเรื่องโชคลาง ซึ่งนำไปสู่การปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพหลายอย่าง ไม่ว่าจะด้วยความเจริญ หรือความกลัวในสิ่งที่ไม่รู้จัก คนส่วนมากก็ยอมรับเรื่องโชคลางเหล่านี้ แม้ว่าจะไม่เที่ยงตรงในทางวิทยาศาสตร์ก็ตาม

ขอบข่ายของการสอนสุขศึกษากว้างขวางมาก เพราะสุขศึกษาเป็นการศึกษาถึงเรื่องการดำรงรักษาและส่งเสริมสุขภาพอันทำให้เกิดสุขภาพที่ดี แข็งแรง และสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อปรับตัวเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม สุขศึกษาสอนให้คนมีสุขลักษณะนิสัยที่ดี รู้จักรักษาความสะอาด รู้จักป้องกันภัยไข้เจ็บ รู้จักรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และรู้จักการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ เพื่อรักษาและส่งเสริมสุขภาพให้ได้อยู่เสมอ จึงเป็นหน้าที่ของครูที่จะต้องสอนและแนะนำความรู้ให้แก่นักเรียนแย่งละเอียดยกต้องและครบถ้วน จนนักเรียนสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตัวเองและชุมชนได้

การสอนสุขศึกษาจะบรรลุเป้าหมายมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนหลังจากเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแล้ว พฤติกรรมที่ควรเปลี่ยนแปลงมี 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ

1. ความรู้ (Knowledge) สุขศึกษามีลักษณะคล้ายกับวิชาเรียนอื่นๆ คือ เรียนแล้วต้องให้เกิดความรู้ ความรู้ทางสุขศึกษา เช่น การรู้จักรักษาทำความสะอาดส่วนต่างๆ ของร่างกาย การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอุบัติเหตุ การป้องกันมิให้เกิดอุบัติเหตุ การป้องกันอันตรายจากโรคติดต่อ ฯลฯ นักเรียนที่มีความรู้ทางสุขศึกษา มีโอกาสที่จะเป็นบุคคลที่มีสุขภาพดีและแข็งแรงสมบูรณ์กว่าบุคคลที่ขาดความรู้ เพราะบุคคลเหล่านั้นจะขาดการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของตนเอง ทั้งยังไม่มีความรู้ที่จะส่งเสริมสุขภาพของตนอีกด้วย

2. เจตคติ (Attitude) การให้ความรู้ทางสุขศึกษาแก่เด็ก ครูหรือผู้ปกครองต้องพยายามให้เด็กมองเห็นคุณค่าและประโยชน์ของวิชาสุขศึกษา เกิดความซาบซึ้ง อยากกระทำในสิ่งที่ตัวเองรู้ ในขณะที่เดียวกันก็พยายามชักจูงและแนะนำให้บุคคลอื่น ได้กระทำในสิ่งที่ถูกสุขอนามัย การเสริมสร้างให้นักเรียนเกิดเจตคติเป็นสิ่งที่ยากมาก เพราะนักเรียนบางคนถูกปลูกฝังเจตคติทางสุขภาพมาจากครอบครัวมาก่อนแล้ว หากความรู้ใหม่ที่ได้สอดคล้องกับความรู้เดิมที่ตัวเองมีอยู่ นักเรียนก็จะเกิดเจตคติที่ดีต่อสุขศึกษาได้ง่าย แต่ถ้าขัดแย้งกันนักเรียนมักจะมีแนวโน้มเชื่อและปฏิบัติตามความรู้เดิมมากกว่า ฉะนั้น การสอนสุขศึกษาครูจะต้องพยายามทำให้นักเรียนเกิดการรู้แจ้งเห็นจริง (Insight) ในสิ่งที่เรียนให้ได้ เพราะการรู้แจ้งเห็นจริงจะมีส่วนทำให้นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีได้ง่าย

3. การปฏิบัติ (Practice) การกระทำหรือการปฏิบัติจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อนักเรียนเกิดเจตคติที่ดีต่อสุขภาพเสียก่อน โดยเฉพาะนักเรียนที่ค่อนข้างโตแล้ว เพราะนักเรียนที่โตแล้วมักจะกระทำสิ่งใดตามความคิดและความเชื่อของตนเอง มากกว่าจะปฏิบัติตามคำสั่งหรือคำแนะนำของบุคคลอื่น การที่นักเรียนปฏิบัติตัวได้ถูกต้องตามหลักสุขอนามัย ถือเป็นหัวใจสำคัญยิ่งของการสอนสุขศึกษา หากนักเรียนปฏิบัติถูกต้องและปฏิบัติจนเป็นนิสัยด้วยก็จัดว่า การสอนสุขศึกษาบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ เพราะบุคคลส่วนใหญ่จะปฏิบัติในสิ่งใดโดยปราศจากความรู้และเจตคติที่ดีต่อสิ่งนั้นๆ ย่อมไม่ได้

สรุปแล้วเป้าหมายของการสอนสุขศึกษา คือการสอนให้นักเรียนเกิดความรู้ (Knowledge) เจตคติ (Attitude) และการปฏิบัติ (Practice) ที่ดีทางสุขภาพ หรือการสอนสุขศึกษาทำให้เกิด KAP



แต่การสอนสุขศึกษาที่ทำให้นักเรียนเกิด KAP นี้ ครูต้องสอนและเน้นให้แตกต่างกันตามระดับชั้นและวัยของนักเรียน

ชั้น	อันดับ 1	อันดับ 2	อันดับ 3
อนุบาลและ ประถมศึกษาช่วงแรก	การปฏิบัติ	เจตคติ	ความรู้
ประถมศึกษาช่วงหลัง (ป. 5-6)	เจตคติ	การปฏิบัติ	ความรู้
มัธยมศึกษาช่วงแรก (ม. 1-3)	เจตคติ	การปฏิบัติ	ความรู้
มัธยมศึกษาช่วงหลัง (ม.4-6)	ความรู้	เจตคติ	การปฏิบัติ
อุดมศึกษา	ความรู้	เจตคติ	การปฏิบัติ

นักเรียนชั้นอนุบาลและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-4 ควรเน้นการปฏิบัติเป็นอันดับแรก เนื่องจากเด็กวัยนี้มีประสบการณ์ไม่ค่อยกว้างขวาง ประกอบกับเด็กไม่ชอบการอยู่นิ่ง ๆ ต้องเปลี่ยนอิริยาบถตลอดเวลา และช่วงความสนใจก็สั้นมาก เด็กจึงต้องเปลี่ยนกิจกรรมอยู่บ่อยๆ พอเด็กอายุประมาณ 10 ปี ขึ้นไป การสอนจึงเปลี่ยนมาเน้นด้านเจตคติเป็นอันดับแรก ทั้งนี้เพราะเด็กวัยนี้เป็นวัยที่ต้องเตรียมเข้าสู่วัยรุ่น เด็กเริ่มเป็นตัวของตัวเอง รู้จักคิด และตัดสินใจเองได้ และเด็กวัยนี้ต้องการอิสรภาพในทางความคิดมากกว่าที่จะปฏิบัติตามคำสั่งหรือคำแนะนำ การที่เด็กจะปฏิบัติในสิ่งใดก็ตามเมื่อตัวเองเชื่อและศรัทธาในสิ่งนั้นๆ เสียก่อน

นักเรียนชั้นมัธยมช่วงหลังและนักศึกษา ครูต้องเน้นความรู้เป็นอันดับแรก เพราะนักเรียนระดับนี้มีความคิดและประสบการณ์กว้างขึ้น การที่เขาจะปฏิบัติในสิ่งใดก็ตามเมื่อตัวเองได้คิดอย่างมีเหตุผล ศึกษาข้อเท็จจริงจนเกิดความรู้และเชื่อว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์จริง ในขณะเดียวกันครูต้องกระตุ้นให้นักเรียนรู้จักค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมด้วย

### สรุป

วิชาสุขศึกษาเป็นวิชาที่ว่าด้วยการเรียนรู้เกี่ยวกับร่างกาย การดูแลสุขภาพ อนามัยทั้งส่วนตัวและส่วนรวม ให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งผู้สอนจะต้องสอนให้ผู้เรียนเกิดความรู้ มีเจตคติ และการปฏิบัติที่ดีต่อสุขภาพ

## ตอนที่ 2 เทคนิควิธีการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

### เรื่องที่ 2.3 ปรัชญาและแนวคิดของการสอนสุขศึกษา

จุดมุ่งหมายและเป้าหมายของการสอนสุขศึกษา คือ การให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านสุขภาพ แต่นักเรียนจะการเปลี่ยนแปลงได้ตึมน้อยเพียงใดนั้นก็ขึ้นอยู่กับวิธีการสอนของครู ซึ่งควรมีกิจกรรมให้นักเรียนได้กระทำช่วยกัน นอกจากนี้ยังต้องได้รับความร่วมมือจากบุคคลหลายๆฝ่ายด้วย เช่น ผู้ปกครอง ครูใหญ่ ครูทุกๆ คน ในโรงเรียน ผู้บริหารสถานศึกษา และบุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาอีกด้วย ดังนั้น ปรัชญาการสอนสุขศึกษาจึงขึ้นอยู่กับปัจจัยใหญ่ๆ 3 ประการ คือ ตัวนักเรียนเอง การสอนของครู และความร่วมมือกันของชุมชน

#### ปรัชญาการสอนสุขศึกษาด้านที่เกี่ยวกับตัวนักเรียน มีดังต่อไปนี้

1. พัฒนาการทุกด้านของเด็กควรสอดคล้องกัน ตามหลักจิตวิทยาเป็นที่ยอมรับกันว่าการที่เด็กจะเจริญเติบโตและพัฒนาการไปอย่างสมบูรณ์นั้น เด็กจะต้องมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาสัมพันธ์กันด้วย ถ้าพัฒนาการด้านใดด้านหนึ่งหยุดชะงัก ก็จะมีผลทำให้พัฒนาการทางด้านอื่นๆ พอลอยหยุดชะงักตามไปด้วย ดังนั้น การสอนสุขศึกษา ครูจะต้องคำนึงถึงพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน ของเด็กเป็นสำคัญอย่าให้พัฒนาการด้านใดด้านหนึ่งล่าหน้าหรือล่าหลังพัฒนาการด้านอื่นๆ เช่น สอนแต่การบรรยาย แต่ขาดการทำกิจกรรม สภาพการสอนเช่นนี้เป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสติปัญญาเท่านั้น แต่ขาดการทำงานร่วมกันกับบุคคลอื่น จึงทำให้พัฒนาการทางอารมณ์และสังคมพอลอยขาดไปด้วย

2. ความแตกต่างระหว่างบุคคล เด็กนักเรียนแต่ละคนจะมีลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละคน บางคนมีสติปัญญาดี บางคนเรียนช้า บางคนสะอาด บางคนค่อนข้างสกปรก บางคนยิ้มแย้มแจ่มใส บางคนเงียบขรึม เก็บตัว ฯลฯ ลักษณะที่แตกต่างกันนี้ ครูจำเป็นต้องศึกษาให้เข้าใจ และใช้วิธีสอนที่เหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพของเด็กแต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน เพื่อให้เด็กเหล่านั้นเกิดการเรียนรู้และมีพัฒนาการเจริญงอกงามทั้ง 4 ด้าน

3. ความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตนักเรียนกับสุขศึกษา ในการสอนสุขศึกษา ครูควรเน้นให้นักเรียนทราบถึงความสัมพันธ์ของชีวิตมนุษย์กับวิชาสุขศึกษาว่ามีความใกล้ชิด และสัมพันธ์กันตลอดชีวิต แทบจะแยกออกจากกันไม่ได้ นักเรียนจึงควรเห็นความสำคัญและเอาใจใส่ ประพฤติปฏิบัติจนเป็นสุขนิสัย ในขณะที่เดียวกันครูต้องเป็นตัวอย่างหรือแบบอย่างให้นักเรียนเห็นว่าวิชาสุขศึกษานั้นมีความจำเป็นต่อมนุษย์ทุกเพศทุกวัย ผู้ใดขาดสุขศึกษาแล้วมักจะมีสุขภาพที่มึ่สมบูรณ์เท่าที่ควร การปฏิบัติของครู เช่น สุขนิสัยเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การรักษาความสะอาด เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ครูต้องเน้นความสำคัญของการพัฒนาทางด้านสุขภาพว่ามีความจำเป็นและสำคัญมากพอๆ กับความรับผิดชอบต่างๆ ที่บุคคลพึงจะมีต่อสังคมด้วย

4. การสอนสุขศึกษาควรสอนให้สัมพันธ์หรือผสมผสานไปกับวิชาอื่นๆ เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของวิชาสุขศึกษา ในขณะที่เดียวกันก็ต้องการให้วิชาสุขศึกษาแพร่หลายกว้างขวางครอบคลุมและเกี่ยวข้องกับทุกสิ่งทุกอย่าง นักเรียนจะได้นำไปปฏิบัติให้เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของตนเองและของชุมชน

5. กิจกรรมร่วมหลักสูตรเป็นสิ่งสำคัญต่อขบวนการเรียน การสอนสุขศึกษาเพราะช่วยให้นักเรียนมีประสบการณ์กว้างขวาง มีพัฒนาการครบทุกด้าน คือด้าน พุทธิพิสัย (Cognitive) ด้าน

ทักษะพิสัย (Psychomotor) และด้านจิตพิสัย (Affective Domain) โดยปกติการเรียนการสอนในห้องเรียนจะช่วยให้เกิดพัฒนาการทางพุทธิพิสัยและทักษะพิสัยบางชนิด ส่วนด้านจิตพิสัยแทบจะไม่มีเกิดขึ้นเลย แต่ถ้าครูจัดกิจกรรมร่วมหลักสูตร เด็กมีโอกาสดำเนินงานร่วมกัน ได้แสดงออกซึ่งความสามารถร่วมกันของแต่ละคน รวมทั้งการแสดงออกทางอารมณ์หรือทางจิตใจของตัวเองด้วย หากมีอะไรบกพร่อง ครูจะได้รับหาวิธีการปรับปรุงแก้ไข

6. การสอนควรมีลักษณะสร้างสรรค์มากกว่าการทำลาย การสร้างสรรค์เป็นการช่วยให้นักเรียนเกิดความคิดในทางที่ดี นักเรียนมีโอกาสได้ทดลองและปฏิบัติแต่ในสิ่งที่ดี ส่วนการทำลายบางครั้งอาจกลายเป็นอันตรายต่อนักเรียนได้ เพราะเด็กวัยนี้ขาดประสบการณ์ เมื่อได้ยินได้ฟังอะไรก็อยากทดลองทำเพื่อให้รู้จริงหากเป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้องอาจมีอันตรายถึงชีวิตได้ เช่น การสอนเรื่องยาเสพติดให้โทษ ครูไม่ควรสอนในลักษณะทำทนายให้เด็กอยากทดลอง เนื่องจากเด็กวัยนี้มักขาดความยั้งคิด อาจทำไปเพราะความสนุกและต้องการพิสูจน์สิ่งที่ครูทำทนายมากกว่า

7. ความสำคัญของวิชาสุขศึกษา วิชาสุขศึกษาหนึ่งที่มีความสำคัญอยู่ในกระบวนการเรียนการสอน เพราะมีความเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของบุคคลตลอดเวลา ฉะนั้น เวลาสอน ครูควรให้ความสำคัญแก่วิชา สุขศึกษาทุกพหุกับวิชาอื่นด้วย

8. ความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนกับที่บ้าน และชุมชน งานสุขศึกษาจะบรรลุเป้าหมายได้ต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายฝ่าย ช่วยกันปรับปรุงปัญหาต่าง ๆ ทางด้านสุขภาพ ซึ่งมักมีเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ทุกๆฝ่ายควรยอมรับว่าปัญหาสุขภาพ ไม่ว่าจะเกิดขึ้น ณ จุดใดย่อมมีผลกระทบกระเทือนถึงบุคคลทุกฝ่าย ตั้งแต่เด็กไปจนถึงผู้ปกครองและบุคคลอื่น ๆ ในชุมชน จึงเป็นหน้าที่ของทุกฝ่ายที่ควรร่วมมือกัน ส่งเสริมสุขภาพอนามัยของนักเรียนและทุกคนในชุมชนให้มีสุขภาพดี สมบูรณ์ แข็งแรง ในขณะที่เดียวกันโรงเรียนควรสอนในสิ่งที่เป็ความต้องการของสังคมที่โรงเรียนนั้นๆ ตั้งอยู่

### แนวความคิดในการสอนสุขศึกษา

ในการสอนวิชาสุขศึกษา ไม่ว่าจะเป็นการสอนใดก็ตาม ครูผู้สอนควรมีแนวความคิดในการสอน สุขศึกษาดังนี้

#### 1. การสอนสุขศึกษาเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องและสัมพันธ์กัน

สุขศึกษามีความสัมพันธ์กับชีวิตประจำวันของมนุษย์ตลอดอายุขัย ดังนั้น เวลาสอนสุขศึกษา ต้องสอนให้ ต่อเนื่องกันไปตามลักษณะการพัฒนาร่างกาย ซึ่งพัฒนาและเจริญเติบโตจากวัยเด็กไปสู่วัยชราการสอนควรสอนให้เหมาะสมกับวัยของผู้เรียนเป็นลำดับก่อนหลังและมีความสัมพันธ์ อยู่ตลอดเวลา

#### 2. การสอนควรเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสุขภาพทุกๆด้าน

พฤติกรรมทางสุขภาพที่ ๓ ชนิด คือ ความรู้ เจตคติและการปฏิบัติการสอนศึกษาควรเน้น การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้ง ๓ ชนิดนี้ แต่การจะเน้นด้านใดมากกว่านั้นขึ้นอยู่กับวัยของผู้เรียน ถ้าผู้เรียนเป็นเด็กเล็ก พฤติกรรมทางสุขภาพที่ควรเน้นที่สุดคือการปฏิบัติ เพราะการปฏิบัติ ที่ถูกต้องจะ ช่วยเสริมสร้างให้ผู้เรียนเป็นคนที่มีสุขนิสัยที่ดี การมีสุขภาพที่ดีตั้งแต่วัยเด็กจะช่วยให้เป็นผู้มีสุขนิสัย และ ปฏิบัติที่ดีในเวลาโตเป็นผู้ใหญ่แล้วด้วย

การที่ผู้เรียนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสุขภาพ ได้ดี และครบถ้วนช่วยให้ ประชากรของชาติมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ช่วยเพิ่มพูนเศรษฐกิจของชาติ เป็นบุคคลที่มี ประสิทธิภาพ สังคมก็พลอยมีความสุขสงบสุขไปด้วย

### 3. การสอนควรสอดคล้องกับสภาพเป็นจริงของสังคมปัจจุบัน

ปัญหาส่วนหนึ่งของการเรียนการสอนในปัจจุบัน คือความรู้ที่นักเรียนได้รับจากโรงเรียนไม่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของสังคม ทำให้นักเรียนไม่สามารถนำความรู้ทางวิชาการไปให้เป็นประโยชน์ได้ส่วนใหญ่ นักเรียนจะดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความรู้ และการปฏิบัติที่บรรพบุรุษของตัวเองอบรมสั่งสอนไว้ ความรู้ทางวิชาการมีมากน้อยที่นักเรียนจะนำไปประยุกต์ใช้ หากพิจารณา โดยละเอียดถึงปัญหาที่นักเรียนไม่นำความรู้ไปใช้ อาจมีสาเหตุหลายประการ อาทิเช่น ไม่มีความรู้ หรือมีความรู้แต่ไม่สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพความเป็นอยู่ของตัวเองได้ บางครั้งในบางท้องถิ่น ความรู้ทางวิชาการของนักเรียนจะขัดแย้งกับขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมของท้องถิ่น ทำให้ความรู้ของนักเรียนยังไม่มีโอกาสได้นำไปใช้ เพราะขาดการสนับสนุนจากผู้ปกครองและบุคคลในท้องถิ่นหรือในชุมชน

ด้วยเหตุนี้ การเรียนการสอนวิชาสุขศึกษา โรงเรียนจัดการดำเนินการสอนให้สอดคล้องกับสภาพเป็นจริงของสังคม เพื่อให้ตรงกับความต้องการและความสนใจของนักเรียน ทั้งยังสามารถช่วยให้นักเรียนนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตัวเองและชุมชนอีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิชาสุขศึกษาจัดว่าเป็นวิชาสำคัญวิชาหนึ่งในกระบวนการเรียนการสอน เพราะมีความเกี่ยวข้องกับชีวิตของมนุษย์อยู่ตลอดอายุขัย ถ้าโรงเรียนสามารถช่วยให้นักเรียนนำความรู้ไปใช้ให้เป็นประโยชน์ได้มากเพียงใด ก็จะเป็นผลดีแก่ประเทศชาติมากเพียงนั้น

### 4. เนื้อหาความรู้ต่างๆ ในวิชาสุขศึกษาควรมีหลักฐานเชื่อถือได้

สุขศึกษาจัดว่าเป็นวิชาวิทยาศาสตร์วิชาหนึ่งที่สามารถทดลอง พิสูจน์และค้นคว้าได้ ดังนั้น เนื้อหาของวิชาสุขศึกษาจึงเป็นเรื่องที่สามารถพิสูจน์ได้แทบทั้งนั้น ทั้งยังเป็นความจริงที่เคยผ่านการทดลอง วิจัยมาแล้วทั้งสิ้น จึงเป็นหน้าที่ของครูที่จะต้องพยายามชวนชวนหาความรู้ใหม่ๆ เพิ่มเติมอยู่เสมอ ในขณะที่เดียวกันก็พิสูจน์ให้นักเรียนเห็นข้อเท็จจริงของวิชาสุขศึกษาด้วย เพื่อกระตุ้นและชักจูงใจให้นักเรียนยอมรับในความจริงเหล่านั้น เมื่อนักเรียนยอมรับ นักเรียนก็จะได้นำไปปฏิบัติต่อไป ยิ่งเป็นการสอนสุขศึกษาของนักเรียนชั้นใดๆ ครูต้องให้นักเรียนพิสูจน์ข้อเท็จจริงต่างๆ ได้อย่างครบถ้วน เพราะนักเรียนวัยนี้จะประพฤติปฏิบัติตามเฉพาะสิ่งที่มีเหตุผล ควรแก่การเชื่อถือเสียเป็นส่วนใหญ่

### 5. การสอนควรอยู่ในลักษณะการเสนอแนะมากกว่าการบอกหรือการห้าม

นักเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษากำลังอยู่ในวัยที่อยากรู้อยากเห็น อยากรทดลอง เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ให้แก่ตนเอง หากเด็กถูกห้ามในสิ่งที่ตัวเองอยากรู้ อยากรกระทำ จะทำให้เด็กเกิดความไม่พอใจ บางคนแสดงออกด้วยการดื้อ บางคนก็หนี บางคนก็หันไปสนับสนุนกิจกรรมอื่นแทนการที่เด็กแสดงพฤติกรรมเช่นนี้ ถ้าเป็นกิจกรรมที่ดีก็สมควรได้รับการสนับสนุน เช่น การกีฬา การอ่านหนังสือ ฯลฯ แต่ถ้าเป็นกิจกรรมที่อันตราย เช่น การเสพยาเสพติด เล่นการพนัน เที่ยวในสถานเริงรมย์ต่างๆ ฯลฯ กิจกรรมเหล่านี้จัดว่าเป็นอันตรายอันยิ่งใหญ่ของเด็กวัยนี้ เพราะเด็กเหล่านี้จะประพฤติปฏิบัติตามโดยขาดความยั้งคิดเนื่องจากตัวเองยังประสบการณ์น้อย ไม่ทราบว่าเป็นอนาคตจะเกิดผลประการใดแก่ตนหรือบางคนคิดว่าตัวเองสามารถแก้ปัญหาอันอาจจะเกิดขึ้นนั้นได้ ด้วยเหตุนี้การสอนสุขศึกษา ควรเสนอแนะสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่เด็ก เพื่อให้นักเรียนมีโอกาสได้คิดพิจารณาและตัดสินใจเรื่องราวและปัญหาต่างๆ อย่างมีเหตุผล และข้อเสนอแนะต่างๆ เหล่านี้นักเรียนอาจใช้เป็นประโยชน์ต่อตัวเองและบุคคลอื่นเมื่อเกิดปัญหาทำนองเดียวกันขึ้นอีก

## 6. กิจกรรมที่นำมาใช้ประกอบการสอนสุขศึกษาควรเหมาะสมและถูกต้องตามหลักการ

ในกระบวนการเรียนการสอน กิจกรรมจัดว่าเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่ง นอกเหนือไปจากสื่อการเรียนและวิธีการสอน เพราะกิจกรรมช่วยให้นักเรียนเข้าใจบทเรียนได้ง่ายและสะดวกขึ้น นอกจากนี้ กิจกรรมยังช่วยให้นักเรียนได้รับความสนุกสนาน ตั้งใจเรียนและมีโอกาสได้แสดงออกอีกด้วย แต่กิจกรรมที่จะนำมาใช้ประกอบการสอน ควรคำนึงถึงความเหมาะสมและคุณประโยชน์ที่มีต่อผู้เรียน ครูควรมีความสามารถในการเลือกใช้กิจกรรม เพื่อให้ให้นักเรียนบรรลุเป้าหมายทางการศึกษาที่กำหนดไว้ในขณะเดียวกัน ครูต้องรู้จักหลีกเลี่ยงการใช้กิจกรรมบางประเภทที่ไม่สนองความต้องการและความสนใจของนักเรียนทั้งหมด เช่น การจัดการประกวดสุขภาพ ประกวดการแต่งกายสะอาด เรียบร้อย ถูกต้อง เป็นต้น กิจกรรมดังกล่าวนี้ทำให้นักเรียนบางคนไม่มีโอกาสชนะเลย เพราะสิ่งแวดล้อมทางครอบครัวไม่เอื้ออำนวยให้ ฉะนั้น ครูควรพึงระวังการใช้กิจกรรมดังกล่าว

## 7. การเลือกและใช้สื่อการเรียน

สื่อการเรียนมีบทบาทสำคัญต่อการเรียนการสอนเป็นอย่างมาก เพราะช่วยประหยัดเวลาในการสอน ทั้งยังช่วยให้นักเรียนเข้าใจบทเรียนได้ง่ายและสะดวกขึ้น แต่สื่อการเรียนที่จะช่วยเสริมบทเรียนให้มีประโยชน์และง่ายขึ้นนั้น ต้องเหมาะสมกับบทเรียนผู้เรียน และสิ่งแวดล้อมของผู้เรียน

สื่อการเรียนที่ครูนำมาประกอบการสอน จะช่วยกระตุ้นให้นักเรียนอยากทดลอง อยากรู้อะไร และทำให้นักเรียนนำไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของตนเองและของชุมชนได้สะดวกและดียิ่งขึ้น

## 8. การสอนที่เป็นหลักการมากเกินไป

นักเรียนบางคนไม่สามารถปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอนไว้ได้ เพราะความจำเป็นทางครอบครัวหรือสิ่งที่ครูสอนวางมาตรฐานไว้สูงเกินไป สติวิสัยที่นักเรียนจะแก้ไขปรับปรุงได้ด้วยตัวเอง อาจต้องอาศัยปัจจัยอื่นเข้ามาช่วยจึงจะสามารถปฏิบัติตามสิ่งที่ครูสอนได้ เช่น การกำหนดให้นักเรียนมีน้ำหนักและส่วนสูงเท่ากับมาตรฐานของเด็กไทย นักเรียนบางคนทำไม่ได้เพราะเดิมเป็นคนผอมอยู่ก่อนแล้ว หรือการปฏิบัติตัวตามหลักสุขบัญญัติ ๑๐ ประการ เป็นต้น

เพื่อแก้ปัญหาเรื่องดังกล่าว ครูเมื่อสอนเนื้อหาจบแล้ว ควรอภิปรายร่วมกับนักเรียนว่ามีวิธีใดที่จะปฏิบัติตามหลักการที่จะกำหนดให้ได้ โดยให้เหมาะสมกับสภาพของนักเรียนแต่ละคน เช่น นักเรียนที่ไม่มีโอกาสได้ดื่มนม โรงเรียนควรจัดบริการน้ำนมถั่วเหลืองแทน หรือนักเรียนที่ผอม น้ำหนักไม่ได้มาตรฐาน ก็ให้รู้จักวิธีการรักษาและส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ แม้ว่าน้ำหนักจะต่ำกว่ามาตรฐานก็ตาม การอภิปรายร่วมกันหลังจากการสอนจะช่วยให้ นักเรียนสามารถปฏิบัติตามสิ่งที่เป็นอุดมการณ์ หรือหลักการได้ในบางโอกาส

## 9. การสอนสิ่งที่ยากเกินความสามารถของนักเรียน

ความจริงวิชาสุขศึกษามีได้ยากเกินความสามารถของนักเรียนที่จะเรียนรู้ เพียงแต่ครูรู้จักเลือกใช้สื่อการเรียนและกิจกรรมให้เหมาะสมกับบทเรียนนั้น นักเรียนก็จะสามารถเกิดประสบการณ์และปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง อย่างไรก็ตามเนื้อหาบางตอนอาจมีความยุ่งยาก ครูควรรู้จักปรับบทเรียนนั้นให้ง่ายขึ้น มิฉะนั้นแล้ว นักเรียนจะเบื่อบทเรียน ไม่สนใจและไม่อยากเรียน ในที่สุดอาจหนีเรียนได้

## 10. การยกตัวอย่างสิ่งที่เป็นปมด้อยของนักเรียน

ก่อนจะเริ่มสอนบทเรียน ครูควรทำความรู้จักและเข้าใจลักษณะและบุคลิกภาพของนักเรียนทุกคนเพื่อให้ทราบว่านักเรียนคนไหนมีจุดเด่นหรือจุดด้อยตรงที่ใด เวลาสอนจะได้นำคุณลักษณะ



ผิดปกติเป็นเกณฑ์ สำหรับนักเรียนที่ต่ำกว่าเกณฑ์เล็กน้อยก็อาจรวมกันเข้าได้ ส่วนประเภทที่ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติมาก ครูต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษ ใช้เวลาว่างดูแลนักเรียนเหล่านี้ด้วย เช่น นักเรียนหูตึง สายตาผิดปกติ พฤติกรรมผิดปกติ เป็นต้น

**สรุป**

ปรัชญาการสอนสุขศึกษามุ่งเน้นที่ให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้สุขศึกษาไปนำไปปฏิบัติให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม เป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนกับที่บ้านและชุมชนเพื่อร่วมมือกันปรับปรุงแก้ไขปัญหาต่างๆทางด้านสุขภาพ

## ตอนที่ 3 การวัดและประเมินผลสุขศึกษาและพลศึกษา

### เรื่องที่ 3.1 การออกแบบการประเมินผลเชิงบวกมาตรฐานการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

การออกแบบการประเมินผลเชิงบวกมาตรฐานการเรียนรู้

**ขั้นตอนที่ 1 : วิเคราะห์ขอบข่ายสาระหลัก (Curriculum Map)**

เพื่อให้ทราบเนื้อหาที่ควรใช้สอนตามลำดับก่อน-หลัง ขอบข่ายสาระที่ควรพิจารณาได้แก่

1. ความเหมาะสมกับวัยของผู้เรียน
2. ความสัมพันธ์กับมาตรฐานอื่นๆที่สอนในระดับเดียวกัน
3. ระดับความยากง่ายและความซับซ้อนของความรู้ และทักษะที่ระบุไว้ในมาตรฐาน

แต่ละมาตรฐาน

**ขั้นตอนที่ 2 : กำหนดสาระการเรียนรู้รายปี/รายภาค**

การวิเคราะห์เนื้อหาสาระที่จะจัดการเรียนรู้ในแต่ละช่วงชั้น แยกออกเป็นรายปี/รายภาค

**ขั้นตอนที่ 3 : กำหนดเวลา และ/หรือจำนวนหน่วยกิต**

3.1 ระดับประถมศึกษา (ป.1-ป.6) กำหนดสาระการเรียนรู้เป็นรายปี กำหนดเวลาเรียนให้เหมาะสม สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้

3.2 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ม. 1-3 ) กำหนดสาระการเรียนรู้เป็นรายภาคและกำหนดจำนวนหน่วยกิตให้เหมาะสมสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ โดยใช้เวลา 40 ชั่วโมงต่อ 1 ภาคการเรียน มีค่าเท่ากับ 1 หน่วยกิต (สุขศึกษา 0.5 หน่วยกิต พลศึกษา 0.5 หน่วยกิต)

3.3 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม. 4-6 ) กำหนดสาระการเรียนรู้/ตัวชี้วัดเป็นรายภาคโดยใช้เวลา 20 ชั่วโมงต่อ 1 ภาคเรียน มีค่าเท่ากับ 0.5 หน่วยกิต

**ขั้นตอนที่ 4 : จัดทำคำอธิบายรายวิชา**

โดยการนำเอามาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดรายปี/รายภาค รวมทั้งเวลาและ/หรือจำนวนหน่วยกิตที่กำหนดมาเขียนเป็นคำอธิบายรายวิชา ประกอบด้วยชื่อรายวิชา จำนวนเวลาหรือจำนวนหน่วยกิต มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดสาระการเรียนรู้ของรายวิชานั้นๆ และรหัสวิชา

**ขั้นตอนที่ 5 : การออกแบบการประเมินผลรายวิชา**

1. ทำความเข้าใจคำอธิบายรายวิชาให้ลึกซึ้งชัดเจน
2. กำหนดภาระงาน/ผลงานรวบยอดประจำรายวิชาพร้อมเกณฑ์การประเมิน
3. กำหนดหน่วยการเรียนรู้รายวิชา ให้สอดคล้องกับมาตรฐาน/ตัวชี้วัด
4. ออกแบบหน่วยการเรียนรู้ (Unit Design)

**ขั้นตอนที่ 6 : กำหนดภาระงาน/ผลงานรวบยอดประจำรายวิชาพร้อมเกณฑ์การประเมิน**

เพื่อเป็นหลักฐาน/ร่องรอยการปฏิบัติงานของผู้เรียนสำหรับเป็นผลการเรียนรู้รวบยอดตามเป้าหมายสูงสุดของรายวิชานี้ ซึ่งผลงานอาจอยู่ในรูปของภาระงาน โครงการงาน สิ่งประดิษฐ์



แบบทดสอบ แบบสอบถาม หรือผสมผสาน โดยมีทั้งแบบทดสอบและชิ้นงานหรือภาระงานก็ได้ แล้วแต่ความเหมาะสม ของมาตรฐาน/ ตัวชี้วัด และเนื้อหารายวิชา

สำหรับการกำหนดเกณฑ์ประเมินภาระงาน/ผลงานรวบยอดประจำวิชานั้นจะต้องมีความสอดคล้องและครอบคลุมมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนด

**ขั้นตอนที่ 7 :** กำหนดหน่วยการเรียนรู้รายวิชา

**ควรมีองค์ประกอบ :** หน่วยการเรียนรู้

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด
2. เวลา (ชั่วโมง/นาที)
3. สัดส่วนคะแนน

**ขั้นตอนที่ 8 :** การออกแบบหน่วยการเรียนรู้

1. ทำความเข้าใจมาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด
2. กำหนดภาระงาน/ผลงานประจำหน่วยการเรียนรู้
3. วิเคราะห์ว่าผู้เรียนจะสามารถปฏิบัติภาระงานประจำหน่วยการเรียนรู้ได้ก็

ต่อเมื่อผู้เรียนจะต้องมีความรู้และทักษะใดบ้าง

**ขั้นตอนที่ 9 :** จัดทำแผนการเรียนรู้ ประกอบด้วยชื่อแผนการจัดการเรียนรู้ มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด เวลา สัดส่วนคะแนน (%) เทียบกับคะแนนประจำหน่วย

**ขั้นตอนที่ 10 :** กำหนดแนวทางการให้ระดับผลการเรียน ขั้นตอนการกำหนดระดับผลการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ มีดังนี้

1. แจกแจง/ระบุสิ่งที่นักเรียนต้องเรียนรู้ และสามารถทำได้
2. นำข้อมูลจากข้อ 1 มาวางแผนการประเมิน
3. ปฏิบัติตามแผนการประเมินที่กำหนดไว้
4. บันทึกผลการประเมินเก็บไว้เป็นคะแนนระหว่างภาค ระหว่างปี
5. สรุปผลคะแนน
6. รวมคะแนนรายปี/รายภาค

**ขั้นตอนที่ 11 :** กำหนดวิธีการบันทึกผล รายงานผลและออกแบบหลักฐานการรายงานผล

1. ระบบการรายงานผลต้องมีความชัดเจน
2. การประเมินผลความก้าวหน้าในการเรียนรู้ของผู้เรียนต้องอยู่บนพื้นฐานของมาตรฐานของมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงนั้น ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญของการเรียนรู้ในรายวิชานั้น
3. ความก้าวหน้าในการเรียนรู้ของผู้เรียนแต่ละคน ควรรายงานเป็นระดับความก้าวหน้าซึ่งเป็นข้อมูลเชิงคุณภาพ เพราะจะทำให้สามารถสื่อสารความหมายได้ชัดเจนยิ่งขึ้น
4. ระบบการรายงานผลควรรวมถึง การสื่อสารที่ดีต่อกันระหว่างผู้สอนกับผู้ปกครองหรือระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนซึ่งประกอบด้วย 1. หน่วยการเรียนรู้ 2. สัดส่วนคะแนน 3. คะแนน

#### สรุป

การวัดและประเมินผลสุขศึกษาและพลศึกษาจะช่วยให้ผู้สอนสามารถนำขั้นตอนการออกแบบวัดและประเมินผลไปใช้ได้เหมาะสมกับผู้เรียนและสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลจะช่วยให้ผู้สอนสามารถติดตามความก้าวหน้าของผู้เรียนซึ่งจะช่วยให้ผู้สอนออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น

## ตอนที่ 4 การเขียนแผนการจัดการเรียนรู้อิงมาตรฐาน

### เรื่องที่ 4.1 การเขียนแผนการจัดการเรียนรู้อิงมาตรฐาน

การเขียนแผนการสอน เป็นการเตรียมการสอนเพื่อให้ผู้เรียนสามารถบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ของเนื้อหาวิชานั้นๆ ให้ได้เต็มที่ที่สุด ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษามีดังต่อไปนี้

#### ตัวอย่างที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา(พ 31101) ปีการศึกษา 2553

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ชื่อหน่วย ร่างกายของเรา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เรื่อง กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบผิวหนัง เวลา1คาบ/50นาที

วันที่.....เดือน..... พ.ศ.2553

ผู้สอน นางสาวสุรีย์ อรรถกร

#### สาระ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

1. **มาตรฐานการเรียนรู้ พ1.1** เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์
  2. **สาระสำคัญ** : ผิวหนังเป็นอวัยวะที่มีขนาดใหญ่และมีน้ำหนักมากที่สุด ในร่างกายทำหน้าที่ห่อหุ้มร่างกาย การรักษานามัยส่วนบุคคล การรับประทานอาหาร จึงมีความจำเป็นต่อผิวหนัง
  3. **ตัวชี้วัด** : อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของผิวหนัง
    - 3.1. อธิบายโครงสร้างและหน้าที่ของผิวหนังได้
    - 3.2. วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพผิวหนังได้ถูกต้องตามอาการ
    - 3.3. ระบุโรคผิวหนังที่พบบ่อยในวัยรุ่นได้อย่างน้อย 3 โรค
    - 3.4. เสนอแนวทางปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพของผิวหนังได้
  4. **สาระการเรียนรู้**
    - 4.1. โครงสร้างและหน้าที่ของผิวหนัง
    - 4.2. ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพผิวหนัง
    - 4.3. โรคผิวหนังที่พบบ่อย
    - 4.4. การสร้างเสริมสุขภาพของผิวหนัง
  5. **ชิ้นงาน / หลักฐานการเรียนรู้ของผู้เรียน**
    - 5.1. ผลสรุปงานภายในกลุ่ม
    - 5.2. แบบฝึกกิจกรรม
  6. **การบูรณาการ** -

## 7. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม	วิธีสอน	สื่อ / อุปกรณ์	การวัดและประเมินผล
<p><b>1. ชี้นำ (5-10 นาที)</b></p> <p>1.1. ให้นักเรียนดูภาพจากแผ่นใสบุคคลที่แพ้เครื่องสำอาง และให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ว่าทำไมผิวหน้าของบุคคลในภาพจึงเป็นเช่นนั้น</p> <p>1.2. แจ้างจุดประสงค์การเรียนรู้</p>	ถาม-ตอบ	แผ่นใส	สัมภาษณ์ความรู้สึกรักของนักเรียน
<p><b>2. ชี้นสอนและกิจกรรม (25-30 นาที)</b></p> <p>2.1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม โดยให้มีสมาชิกกลุ่มละเท่า ๆ กัน แต่ละกลุ่มให้มีประธาน ดำเนินการ และเลขานุการ บันทึกข้อสรุป เพื่อนำเสนอหน้าชั้นเรียน ผู้สังเกตการณ์ 1 คน ทำหน้าที่สังเกตการปฏิบัติงานและประเมินงานกลุ่มตามแบบประเมิน</p> <p>2.2. ให้แต่ละกลุ่มปฏิบัติดังนี้ (15 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กลุ่มที่1 ศึกษาและสรุปโครงสร้างและหน้าที่ของผิวหนัง</li> <li>- กลุ่มที่2 วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพผิวหนัง</li> <li>- กลุ่มที่3 ระบุโรคผิวหนังที่พบบ่อยในวัยรุ่น</li> <li>- กลุ่มที่4 เสนอแนวทางในการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพผิวหนัง</li> </ul> <p>2.3. ให้นักเรียนรับใบความรู้จากครูเพื่อใช้เป็นแนวทางในการทำกิจกรรมกลุ่ม</p> <p>2.4. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอข้อสรุปของกลุ่มหน้าชั้นเรียน กลุ่มละไม่เกิน 5 นาที</p>	อธิบาย  นักเรียนปฏิบัติ		สังเกตการรับรู้  สังเกตการตอบสนองของนักเรียน
<p><b>3. ชี้นสรุป (5-10 นาที)</b></p> <p>3.1. ครูให้ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับแต่ละกลุ่ม</p> <p>3.2. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย แลกเปลี่ยนเรียนรู้เพิ่มเติม</p>	อธิบาย  ถาม-ตอบ  แสดงความ ความคิดเห็น	ใบความรู้  หนังสือเรียน  “ “ “ “	สังเกตบรรยากาศการปฏิบัติงานในกลุ่ม          ข้อมูลที่นำเสนอถูกต้องชัดเจน  สังเกตความสนใจ

## 8. สื่อ / แหล่งเรียนรู้

- 8.1 แผ่นใส / Power Point
- 8.2 ใบความรู้
- 8.3 แบบบันทึกการสรุปผลงานกลุ่ม

## 9. การวัดและประเมินผล

- 9.1 สิ่งที่ต้องการวัด : ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประสิทธิภาพการทำงานของระบบ

ผิวหนัง

### **ทักษะในการดูแลสุขภาพของผิวหนัง**

เจตคติในการป้องกันโรคผิวหนังในวัยรุ่น

- 9.2 ผู้วัดและประเมิน : ผู้เรียน / ผู้สอน
- 9.3 วิธีวัดและประเมิน : สังเกต / ตรวจสอบผลงาน
- 9.4 เครื่องมือวัดและประเมิน : แบบสังเกต / ผลงาน
- 9.5 เกณฑ์การวัดและประเมิน : นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมตามกลุ่ม 100%  
ผลงานที่นำเสนอมีความชัดเจนถูกต้องไม่ต่ำกว่า 70%

## 10. กิจกรรมเสนอแนะ -

## ตัวอย่างที่ 2

กลุ่มสารระการเรียนรู้อุขศึษาและพลศึษา  
วิชา บาสเกตบอล พ 33102  
เรื่อง การทรงตัว สไลด์  
ครูผู้สอน นายพุลสวัสดิ์ นาคเสน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
ช่วงชั้นที่ 3  
จำนวน 2 ชั่วโมง

---

**สาระที่ 3 :** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เกม กีฬาไทย และกีฬาสากล  
**มาตรฐาน พ. 3.1** เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกายและเล่นเกม ข้อที่ (1) และ  
ข้อที่ (3)

### ผลการเรียนรู้อุ

มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า มีทักษะปฏิบัติ การทรงตัว สไลด์ ในการเล่นบาสเกตบอล

### สาระสำคัญ

การทรงตัว สไลด์เป็นทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่นบาสเกตบอล หากผู้เล่นมีความรู้ และ  
เข้าใจนำไปฝึกปฏิบัติให้ถูกต้องก็จะสามารถ ส่ง-รับ ลูกบอล เลี้ยงลูกบอล และยิงประตูได้ทันที

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนอธิบายเกี่ยวกับการทรงตัว สไลด์ได้
2. นักเรียนยืนย่อตัวสไลด์เคลื่อนที่ไปในทิศทางต่างได้
3. นักเรียนมีทักษะการทรงตัว สไลด์ ในการเล่นบาสเกตบอลอย่างปลอดภัย

### สารระการเรียนรู้อุ

1. หลักสำคัญในการทรงตัว
2. ลักษณะท่าทางการยืนย่อตัวป้องกัน
3. การเคลื่อนไหวแบบสไลด์
4. การเล่นบาสเกตบอลอย่างปลอดภัย
  - 4.1 การป้องกันผู้เล่นมีลูกบอล
  - 4.2 การป้องกันผู้เล่นไม่มีลูกบอล

อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการทรงตัว สไลด์

1. การยืนทรงตัวหรือการยืนย่อตัวการทรงตัวอาจจะยืนลักษณะท่าทางการยืนย่อตัว เท่านั้น  
เท้าตาม โดยไม่ได้จำกัดว่าเท้าไหนหน้า หรือเท้าตาม แล้วแต่ผู้เล่นจะยืนถนัด โดยให้น้ำหนักตัวเฉลี่ยลง  
ที่น้ำหนักเท้าทั้งสองค่อนไปทางปลายเท้าทั้งสอง ใช้หลักการยืนย่อตัว แยกขา กันเตี้ย หน้าตั้งหลังตรง  
ตามองไปข้างหน้า

2. การสไลด์ เคลื่อนที่ไปด้านข้างและในทิศทางต่าง ๆ การสไลด์ มีลักษณะท่าทาง โดยอาศัย  
หลักการยืนย่อตัว ลักษณะการยืนสไลด์ที่ถูกต้อง ควรเป็นการสไลด์แบบก้าวเท้าหน้าและก้าวเท้าตาม  
ไม่ใช่การสไลด์แบบก้าวชิดก้าว เพราะจะทำให้การเคลื่อนไหวช้าลง

3. การป้องกันผู้เล่นมีลูกบอล ให้ยืนเป็นแนวเส้นตรงระหว่างผู้เล่นฝ่ายรุกที่มีลูกบอลฝ่ายป้องกัน และห่างประตู

4. การป้องกันผู้เล่นไม่มีลูกบอล ให้ยืนตำแหน่งที่มองเห็น ผู้เล่นฝ่ายรุก ทั้งผู้เล่นมีลูกบอลและไม่มีลูกบอล ผู้เล่นฝ่ายรับจะต้องยืนอยู่ในท่าการยืนย่อตัวใกล้ทางด้านผู้เล่นฝ่ายรุก ไม่มีลูกบอลและพร้อมที่จะปิด แย่งลูกบอลมาครอบครอง

### กิจกรรมการเรียนรู้

#### 1. ขั้นเตรียม/การนำเข้าสู่บทเรียน (เวลา 5-7 นาที)

1.1 ครูผู้สอนอธิบายที่มาของหัวหน้ากลุ่มฝึก นักเรียนกลุ่มฝึก และบทบาทหน้าที่ของทุกตำแหน่งให้นักเรียนทุกคนได้รับรู้ ดังนี้

1.1.1 หัวหน้ากลุ่มฝึก คือ นักเรียนที่มีทักษะความสามารถด้านกีฬาบาสเกตบอล ช่วยดูแลความเรียบร้อย เรื่องระเบียบแถว การแต่งกาย จัดเวรทำความสะอาดบริเวณสนามบาสเกตบอลทุกชั่วโมงก่อนมีการเรียนการสอน ซึ่งได้รับการพิจารณาคัดเลือกจากสมาชิกในแต่ละกลุ่ม ให้เป็นตัวแทนช่วยฝึกในกิจกรรมที่กำหนดขึ้นร่วมกับครูผู้สอน ในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้สามารถเปลี่ยนแปลงหัวหน้ากลุ่มฝึกได้

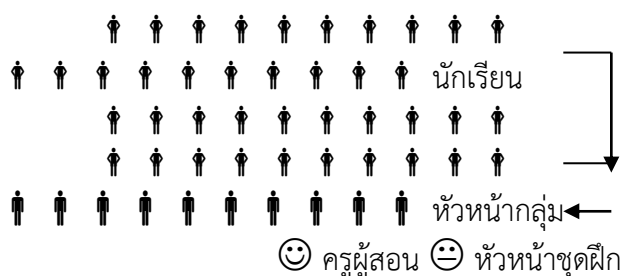
1.1.2 นักเรียนกลุ่มฝึก คือ นักเรียนที่ครูผู้สอนได้จัดให้โดยแบ่งเป็นกลุ่มละ 5-6 คน เรียงตามเลขที่ในห้อง ทำหน้าที่ในการฝึกตามแผนการจัดการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ โดยเน้นการทำกิจกรรมแบบร่วมมือ เพื่อนช่วยเพื่อน ทุกคนได้ร่วมมือวางแผน คิดช่วยเหลือกันโดยหัวหน้ากลุ่มที่ได้คัดเลือกจากสมาชิกในกลุ่ม คอยดูแล แนะนำการฝึกปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับครูผู้สอน ในทุกชั่วโมง

1.2 หัวหน้าแต่ละกลุ่มช่วยกันจัดแถวให้เป็นระเบียบเรียบร้อย และดูแลสำรวจความพร้อมก่อนทำการฝึก

1.3 ครูผู้สอนอธิบายก่อนฝึกว่า จะต้องมีการนำอบอุ่นร่างกาย(Warm up) ก่อนการฝึกทุกครั้งโดยมีหัวหน้ากลุ่มแต่ละกลุ่มร่วมกันรับผิดชอบร่วมกันในการอบอุ่นร่างกายในการฝึกแต่ละครั้ง จะต้องเริ่มต้นด้วยท่าเบาๆ ก่อนเพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้ตื่นตัวและเตรียมพร้อมที่จะฝึกโดยเทคนิควิธีการแบบเพื่อนช่วยเพื่อนและเสร็จสิ้นการฝึก ให้ทำการคลายอุ่น (Cool down)

1.4 จะต้องเน้นให้นักเรียนเห็นความสำคัญในการเตรียมอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก เพื่อเป็นการลดอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นกับตัวนักเรียนเอง

1.5 หัวหน้าชุดฝึกให้สมาชิกขยายแถวให้กว้างออกก่อนนำอบอุ่นร่างกายและนำอบอุ่นร่างกาย ดังรูปภาพที่ 1



## รูปภาพที่ 1 แสดงการเข้าแถวก่อนนำอบอุ่นร่างกาย

### บรรยายภาพ

- 1) นักเรียนแต่ละกลุ่มขยายแถวให้กว้างออก
- 2) หัวหน้าชุดฝึกนำอบอุ่นร่างกาย 3 ท่าดังนี้
  - ก. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนต้นขา
  - ข. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนเอว
  - ค. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนหลัง

### 2. ชั้นสอน (เวลา 8-10 นาที)

2.1 นักเรียนช่วยกันกำหนดความหมายคำว่า “การทรงตัว” โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนได้คิดค้นคำตอบของตนเองอย่างเหมาะสม

2.2 นักเรียนช่วยกันซักถามและตอบคำถามของครูผู้สอน ครูผู้สอนสังเกตการตอบคำถามของนักเรียนแต่ละคน

2.3 ครูผู้สอนอธิบายพร้อมสาธิตทักษะการทรงตัว (ยืนย่อตัว) ในการเล่นบาสเกตบอล เป็นอย่างไร มีขั้นตอนดังนี้

2.3.1 การทรงตัว ต้องยืน แยกเท้ากว้างกว่าช่วงหัวไหล่ งอเข่า ก้นเตี้ย โนม้ตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ตามองไปข้างหน้า

2.3.2 เมื่อการทรงตัวมีความสมบูรณ์ อยู่ในลักษณะการยืนย่อตัวที่ดี จะทำให้การสไลด์ดีไปด้วย

2.3.3 การทรงตัวอาจจะยืนลักษณะท่าทางการยืนย่อตัว ที่ใช้ทำนำหรือทำตามก็ได้

2.3.4 การยืนย่อตัวมีอยู่ 2 ลักษณะ คือการยืนย่อตัวแบบเท้าขนาน และการยืนย่อตัวแบบเท้าใดเท้าหนึ่งอยู่ข้างหน้า

### 3. ชั้นฝึกหัด (เวลา 20-25 นาที)

3.1 นักเรียนปฏิบัติทักษะการทรงตัวตามลักษณะท่าทางการยืนย่อตัวที่ถูกต้องให้นักเรียนปฏิบัติอย่างซ้ำๆ เป็นขั้นตอนโดยมีหัวหน้ากลุ่มคอยแนะนำเพื่อนนักเรียนในกลุ่มตนเอง

3.2 นักเรียนปฏิบัติทักษะการยืนย่อตัว มีขั้นตอน ดังนี้

3.2.1 การยืนตัวตรง เท้าชิด เขยียดแขนลงแนวตั้ง สายตามองตรงไปข้างหน้า

3.2.2 การยืนตัวตรงแยกเท้าออกประมาณช่วงหัวไหล่ เขยียดแขนลงในแนวตั้งตามองไปข้างหน้า

3.2.3 มือทั้งสองข้างจับที่หัวเข่าพร้อมกับ ก้นเตี้ยลง กางข้อศอกเล็กน้อย หน้าตั้งมองไปข้างหน้า

3.2.4 โนม้ตัวไปข้างหน้า กางแขนเล็กน้อย ย่อเข่า สายตามองไปข้างหน้าทั้งน้ำหนักตัวลงไปที่ปลายเท้าทั้งสองข้างเท่าๆกัน

3.3 นักเรียนทุกคนฝึกปฏิบัติร่วมกัน ตั้งแต่เริ่มตามขั้นตอนอย่างซ้ำๆ โดยการปฏิบัติแบบปิดจังหวะทีละขั้นตอน โดยมีหัวหน้ากลุ่มแต่ละกลุ่ม และครูผู้สอนคอยสังเกตการณ์การฝึก

3.4 นักเรียนทุกคนฝึกปฏิบัติท่าการยืนย่อตัวพร้อมๆ กัน โดยมีครูผู้สอนและหัวหน้ากลุ่มออกคำสั่งเริ่มต้น โดยสัญญาณนกหวีดดังขึ้นให้ทุกคนกระโดดแยกเท้า ก้นเตี้ย หน้าตั้ง

หลังตรง โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย กางแขนออกพอประมาณ สายตามองไปข้างหน้า

3.5 นักเรียนวิ่งระยะทาง 5 เมตรแล้วหยุดทรงตัวด้วยเท้าข้างเดียว ปฏิบัติต่อเนื่อง 3 ครั้ง

3.6 นักเรียนวิ่งระยะทาง 5 เมตรแล้วหยุดทรงตัวด้วยสองเท้า ปฏิบัติต่อเนื่อง 3 ครั้ง

#### 4. ชี้นำไปใช้ (เวลา 5-10 นาที)

4.1 นักเรียนทุกคนได้ปฏิบัติตามขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนจบเกี่ยวกับการยืนย่อตัว

4.2 นักเรียนแต่ละกลุ่มแยกกันฝึกตามจุดที่กำหนดไว้ในสนาม โดยหัวหน้ากลุ่มและสมาชิก

ในกลุ่มทุกคนช่วยกันคิดค้นหารูปแบบขั้นตอนการยืนย่อตัว เพื่อฝึกการเป็นผู้นำและ

ผู้ตามที่ดี เมื่อจบขั้นตอนการฝึกทุกครั้ง ให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันสรุป แก้ไข ปรับปรุง สมาชิก

ในกลุ่มบางคนที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ ให้หัวหน้ากลุ่มคอยชี้แนะและปฏิบัติให้ดู จนนักเรียนปฏิบัติ

ได้แล้ว จึงให้ฝึกร่วมกับสมาชิกในกลุ่มต่อไป

4.3 นักเรียนทุกคนสามารถปฏิบัติได้แล้ว ให้แต่ละกลุ่มแยกฝึกลักษณะท่าทาง

การยืนย่อตัว โดยให้นักเรียนกำหนดพื้นที่กันเอง

4.4 หัวหน้ากลุ่มคอยดูแลช่วยแนะนำเพื่อนนักเรียนในกลุ่มเป็นการสร้างระบบการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

4.5 หัวหน้ากลุ่ม และครูผู้สอน คอยสังเกตนักเรียนในแต่ละกลุ่มอยู่ตลอดเวลาใน

ระหว่างการฝึก พบปัญหาข้อบกพร่องจะได้ปรับปรุงแก้ไขได้ทันท่วงทีเมื่อครบเวลาในการฝึกแล้ว

ครูผู้สอนให้สัญญาณนกหวีดรวมกลุ่มเพื่อทำการคลายอุ่น(Cool down)

#### 5. ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (เวลา 5-10 นาที)

5.1 ให้นักเรียนนั่งรวมเป็นแถวตามกลุ่มที่จัดไว้ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปตั้งแต่ขั้นตอนการฝึก ลักษณะท่าทางการยืนย่อตัว สิ่งที่จะต้องนำไปแก้ไขปรับปรุง

5.2 ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงความคิดเห็นร่วมกันเพื่อนำสิ่งบกพร่องที่เกิดขึ้น ไปฝึกเพิ่มเติมนอกเวลาเรียนต่อไป

### กิจกรรมการเรียนรู้ คาบที่ 2

#### 1. ขั้นเตรียม/การนำเข้าสู่บทเรียน (เวลา 5-7 นาที)

1.1 หัวหน้ากลุ่มแต่ละกลุ่มดูแลสมาชิกในกลุ่ม นับจำนวนสมาชิก และรายงาน หัวหน้าชุดฝึกทันทีเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนรับการฝึก

1.2 หัวหน้าชุดฝึกสั่งให้สมาชิกทั้งหมดขยายแถว โดยให้กางแขนออก ก่อนนำอบอุ่นร่างกาย และทำการอบอุ่นร่างกาย(Warm up)

1.3 นักเรียนแต่ละกลุ่มทบทวนท่าทางการทรงตัวที่ถูกต้อง ที่ได้ฝึกในคาบที่ผ่านมา

#### 2. ขั้นสอน (เวลา 8-10 นาที)

2.1 นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันค้นหาคำตอบ เรื่องการสไลด์ที่ได้ศึกษาจากแบบฝึก ที่ให้ไปศึกษาก่อนในคาบที่ผ่านมา

2.2 นักเรียนช่วยกันซักถามและตอบคำถามหัวหน้าชุดฝึก โดยมีครูผู้สอนคอยสังเกต การตอบคำถามของนักเรียนและคอยแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการสไลด์ที่ถูกต้อง

2.3 ครูผู้สอน อธิบายเกี่ยวกับเรื่องการสไลด์ พร้อมสาธิตขั้นตอนจากง่าย ๆ ไปสู่ยากขึ้น



2.3.1 การสไลด์ที่ต้องอาศัยหลักการยื่นย่อตัวเป็นทักษะเริ่มต้น คือ ยื่นแยกเท้า ก้นเตี้ย หน้าตั้ง หลังตรง โน้มตัวไปข้างหน้า กางแขนเล็กน้อย ตามองไปข้างหน้า

2.3.2 การสไลด์จะต้องเคลื่อนที่ลักษณะก้าวเท้าหน้าและก้าวเท้าตามทันทีแต่จะไม่เคลื่อนไหวแบบก้าวขิดก้าวเพราะการเคลื่อนไหวจะช้าลง

2.3.3 การสไลด์เคลื่อนที่มี 2 ลักษณะ ดังนี้

2.3.3.1 ลักษณะท่าทางการสไลด์เคลื่อนที่แบบเท้าขนานไปด้านข้าง ให้ใช้หลักการสไลด์เคลื่อนที่แบบก้าวเท้าหน้าและก้าวเท้าตาม

2.3.3.2 ลักษณะท่าทางการสไลด์เคลื่อนที่แบบซิกแซก ให้ใช้หลักการยื่นย่อตัวแบบเท้าใดเท้าหนึ่งอยู่ข้างหน้าและเคลื่อนที่ถอยหลังแบบซิกแซก

2.4 นักเรียนแต่ละกลุ่มและหัวหน้ากลุ่มได้ทำความเข้าใจตามที่ครูผู้สอนได้อธิบายวิธีการการสไลด์ เริ่มต้นด้วยการยื่นย่อตัว แยกเท้า ก้นเตี้ย หน้าตั้ง หลังตรง โน้มตัวไปข้างหน้า กางแขนเล็กน้อย ตามองไปข้างหน้า

### 3. ชั้นฝึกหัด ( เวลา 20-25 นาที)

3.1 นักเรียนและหัวหน้ากลุ่มแต่ละกลุ่มร่วมกันฝึกทักษะตามขั้นตอนตั้งแต่เริ่มต้นด้วยการยื่นย่อตัวก่อนการสไลด์เคลื่อนที่ และเพิ่มทักษะทีละขั้นตอนตามที่หัวหน้าชุดฝึกได้อธิบายพร้อมสาธิต โดยมีครูผู้สอนคอยสังเกตการปฏิบัติและคอยชี้แนะเพิ่มเติมในส่วนที่บกพร่อง

3.2 นักเรียนทุกคนฝึกทักษะการสไลด์พร้อมกัน โดยมีครูผู้สอนให้สัญญาณนกหวีดและ ชีทิศทางการเคลื่อนที่ คือ ให้สัญญาณนกหวีด 1 ครั้ง ชีบอกทิศทางไปทางขวา นักเรียนแต่ละกลุ่มจะต้องสไลด์เคลื่อนที่ไปทางขวา โดยทุกคนจะต้องอยู่ในท่าการยื่นย่อตัวตลอดเวลา ซึ่งนักเรียนจะเคลื่อนที่ไปซ้ายหรือขวานั้นจะต้องดูสัญญาณการชีทิศทางก่อน

3.3 นักเรียนแต่ละกลุ่มสไลด์ไปด้านข้าง ระยะทาง 5 เมตร แล้วหยุดสไลด์กลับมา ปฏิบัติต่อเนื่อง 3 ครั้ง

3.4 นักเรียนแต่ละกลุ่มสไลด์ ซิกแซก ทางด้านซ้าย-ขวา ระยะทาง 3 เมตร ไป-กลับ แล้วสไลด์ไปด้านข้าง ระยะทาง 3 เมตร ไป-กลับ ปฏิบัติต่อเนื่อง 3 ครั้ง

3.5 ฝึกการสไลด์เคลื่อนที่จะใช้แบบซิกแซก เพราะถือว่าการฝึกที่สามารถเป็นทักษะขั้นพื้นฐานของการป้องกัน ซึ่งนักเรียนแต่ละกลุ่มจะต้องนำไปฝึกในขั้นตอนต่อไป

3.6 นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันปฏิบัติการสไลด์ซิกแซก มีหัวหน้ากลุ่มเป็นผู้นำการฝึกตามขั้นตอน โดยมีครูผู้สอนคอยสังเกตแนะนำกับนักเรียนที่ยังไม่สามารถปฏิบัติได้ และแก้ไขข้อบกพร่องจนสามารถฝึกได้พร้อมกับนักเรียนในกลุ่มตนเอง

3.7 นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันปฏิบัติการสไลด์ซิกแซกและก้าวกวดันคู่ต่อสู้ไปข้างหน้า

### 4. ชั้นนำไปใช้ ( เวลา 5-10 นาที)

4.1 นักเรียนแต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติตามขั้นตอน ร่วมกับหัวหน้ากลุ่มโดยมีครูผู้สอนให้คำชี้แนะเพิ่มเติมและคอยให้กำลังใจกับนักเรียนทุก ๆ คน

4.2 นักเรียนแต่ละกลุ่มแยกกันฝึกตามจุดที่กำหนดไว้ในสนาม โดยหัวหน้ากลุ่มแต่ละกลุ่มได้ช่วยกันคิด เสนอรูปแบบการฝึกสไลด์ร่วมกัน เมื่อเกิดปัญหาให้ช่วยกันเสนอแนะและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นขณะฝึก

4.3 นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันแยกฝึกทักษะการสไลด์ตามแบบฝึกโดยกำหนดพื้นที่กันเอง เพื่อให้เกิดทักษะและมีความชำนาญขึ้น หัวหน้าชุดฝึกคอยแนะนำ แก้ไข ข้อบกพร่องให้ดีขึ้น และยังมีครูผู้สอนคอยสังเกตการณ์อย่างใกล้ชิด

4.4 นักเรียนจับคู่กัน เล่นเกมปิดหัวเข้า โดยครูอธิบายวิธีการเล่น จุดมุ่งหมายคือ นักเรียนได้ฝึกการยืนย่อตัวและการสไลด์เคลื่อนที่ไปที่ทิศทางต่าง ๆ ดังนี้

4.4.1 เริ่มต้นให้จับคู่ ยืนหันหน้าเข้าหากัน

4.4.2 ครูผู้สอนให้สัญญาณนกหวีด 1 ครั้ง ผู้เล่นทั้งสองยืนย่อตัวเตรียมพร้อม แล้วหัวหน้าชุดฝึกให้สัญญาณอีกครั้ง เป็นการเริ่มเล่น โดยเคลื่อนที่ไปในทิศทางต่างๆ ตามแบบฝึก

4.4.3 ผู้เล่นทั้งสองพยายามปิดหัวเข้าฝ่ายตรงข้ามให้ได้มากที่สุด ขณะเดียวกันไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามเข้ามาปิดหัวเข้าตนเอง ซึ่งจะต้องอาศัยหลักการยืนย่อตัวให้มาก

4.4.4 เมื่อได้ยินสัญญาณดังขึ้นให้นักเรียนเปลี่ยนไปจับคู่ใหม่และเริ่มเล่น เป็นการแลกเปลี่ยนความคิด และเข้าใจในการฝึกจนกว่าจะได้ยินสัญญาณนกหวีดให้หยุดเล่น

#### 5. ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (เวลา 5-10 นาที)

ครูผู้สอนให้สัญญาณรวมกลุ่ม และนักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปในการฝึกการสไลด์ตั้งแต่การเริ่มต้น ตามขั้นตอนของการฝึกสไลด์จนถึงการนำทักษะไปประยุกต์ใช้ในการเล่นเกมปิดหัวเข้า เพื่อต้องการให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการยืนย่อตัว และเคลื่อนที่อย่างคล่องแคล่ว ว่องไว ถ้ายังมีข้อสงสัยก็สามารถซักถามและแสดงความคิดเห็นได้ เพื่อจะได้เตรียมฝึกในแบบฝึกเกี่ยวกับการหมุนตัว การหลอกล่อ และการกระโดด ในการเรียนคาบต่อไป

#### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. วีดิทัศน์เกี่ยวกับทักษะเบื้องต้นการเล่นบาสเกตบอล
2. แบบฝึกทักษะการสไลด์เคลื่อนที่ไปที่ทิศทางต่างๆ
3. นาฬิกาจับเวลา
4. นกหวีด

#### การวัดผลประเมินผล

1. วิธีวัด
  - 1.1 สังเกตการปฏิบัติงานของแต่ละกลุ่ม
  - 1.2 สังเกตการตอบคำถามทั่วไปของนักเรียน
  - 1.3 บันทึกการปฏิบัติการทรงตัว การสไลด์
2. เครื่องมือวัด
  - 2.1 แบบประเมินการปฏิบัติการทรงตัว การสไลด์
  - 2.2 แบบสังเกตการปฏิบัติงานของแต่ละกลุ่ม
3. เกณฑ์การวัด
 

ระดับ 4 หมายถึง ดีมาก

ระดับ 3 หมายถึง ดี

ระดับ 2 หมายถึง ปานกลาง

ระดับ 1 หมายถึง ปรับปรุง

### กิจกรรมเสนอแนะ

1. ให้นักเรียนและหัวหน้ากลุ่มแต่ละกลุ่มหาเวลาว่างในการฝึกเพิ่มเติมให้เกิดความชำนาญ ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยเหลือกันในกลุ่ม ช่วยกันแนะนำเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่ยังไม่สามารถปฏิบัติได้
2. กำหนดให้นักเรียนดูวีดิทัศน์ก่อนการฝึกเกี่ยวกับการเล่นบาสเกตบอลทั่วไป แล้วให้สังเกตวิธีการหมุนตัว การหลอกล่อ การกระโดดแย่งลูกบอลเพื่อจะได้นำไปฝึกปฏิบัติจริง
3. ครูผู้สอนควรเน้นให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการหมุนตัว การหลอกล่อ การกระโดด เพราะเป็นหัวใจจะนำไปพัฒนาสู่การเล่นบาสเกตบอลต่อไป
4. หัวหน้ากลุ่มคือนักเรียนตัวแทนในกลุ่ม จะต้องศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม และรับคำแนะนำการฝึกจากครูผู้สอน เพื่อนำไปฝึกแนะนำสมาชิกในกลุ่มต่อไป

### บันทึกหลังการสอน

#### 1. ผลการสอน

1.1 ผลจากการพัฒนาการเรียนรู้วิชาบาสเกตบอล เรื่องการทรงตัว สไลด์ พบว่านักเรียนจำนวน 62 คน มีความรู้ ความเข้าใจจนสามารถปฏิบัติเกี่ยวกับการทรงตัว สไลด์ จนเกิดความชำนาญ คือ อยู่ในระดับดี จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 53.22 อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 30.64 อยู่ในระดับปรับปรุง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 16.12

1.2 นักเรียนแต่ละกลุ่มมีความสนใจ ตั้งใจ จนเกิดความเชื่อมั่นในการฝึก ทั้งนี้เพราะมีผู้ช่วยสอนที่มีความสามารถปฏิบัติเป็นแบบอย่างที่ดีและมีความเป็นกันเองกับสมาชิกเพื่อนนักเรียน ตลอดจนนักเรียนสามารถถามตอบกับครูผู้สอนตลอดเวลาอย่างมั่นใจ

1.3 นักเรียนมีพฤติกรรมอันพึงประสงค์และสุขปฏิบัติที่ดี คือ อยู่ในระดับดีเยี่ยมจำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 59.67 ระดับปานกลางจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 32.25 และระดับปรับปรุงจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 08.06

#### 2. ปัญหาและอุปสรรค

2.1 นักเรียนจำนวน 10 คน จะมีปัญหาด้านความสัมพันธ์ระหว่างส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย คือ การวางเท้าให้เหมาะสม การจัดลำตัว การวางมือทั้งสองข้างยังไม่สัมพันธ์กันกับตำแหน่งการยืน หัวเข่าไม่ย่อ แขนทั้งสองข้างไม่กาง เท้าไม่กาง หน้าก้มชิดคางเกินไป ทั้งนี้เพราะนักเรียนมีความสนใจในส่วนใดส่วนหนึ่งเพียงอย่างเดียว

2.2 นักเรียนจำนวน 5 คน จะมีปัญหาการแต่งกายโดยปล่อยชายเสื้อออกนอกกางเกงและในกลุ่มเดิมยังไม่ตรงต่อเวลาการเข้าชั้นเรียน

#### 3. แนวทางแก้ไข

3.1 หัวหน้ากลุ่มและครูผู้สอนจะต้องฝึกปฏิบัติในทักษะเบื้องต้นของพื้นฐานอย่างซ้ำๆ โดยใช้เวลาว่างคาบพักเที่ยงและหลังเลิกเรียน เพราะนักเรียนไม่เคยฝึกมาก่อน โดยเฉพาะทักษะการยืนย่อตัวและสไลด์ พยายามฝึกปฏิบัติจนเกิดความชำนาญและทำการทดสอบให้ผ่านทุกคน

3.2 ครูผู้สอนควรสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน หัวหน้าชุดฝึกและหัวหน้ากลุ่มต้อง สร้างความเชื่อมั่น มีเหตุมีผล ให้ความเป็นกันเองและให้กำลังใจกับผู้เรียนตลอดเวลา

**สรุป**

ตัวอย่างแผนการสอนจะช่วยเป็นแนวทางให้ผู้สอนสามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่างราบรื่น รวมทั้งยังเป็นแนวทางให้ผู้สอนสามารถจัดหากิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนสามารถมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดียิ่งขึ้นได้

หลังจากศึกษาเนื้อหาสาระเรื่อง 4.1 แล้ว โปรดปฏิบัติใบงานที่ 4.1

## ใบงานที่ 1.1

ชื่อหลักสูตร TEPE-211 สารการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา : การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา  
ตอนที่ 1 การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการนำหลักสูตรสู่ชั้นเรียน

### คำสั่ง

ท่านคิดว่าทำอย่างไรจึงจะช่วยให้ผู้เรียนบรรลุเป้าหมาย มาตรฐานการเรียนรู้และคุณภาพผู้เรียน ตามหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จงอธิบาย

## ใบงานที่ 3.1

ชื่อหลักสูตร TEPE-211 สารระการเรียนรู้อุคศึกษาพลศึกษา : การจัดการเรียนรู้อุคศึกษาพลศึกษา  
ตอนที่ 3 การวัดและประเมินผลสุคศึกษาและพลศึกษา

### คำสั่ง

โปรดออกแบบหน่วยการเรียนรู้อิงมาตรฐานกลุ่มสารระการเรียนรู้อุคศึกษาและพลศึกษาใน  
ชั้นที่ท่านทำการสอน เพื่อให้เกิดความชำนาญ ตามแบบบันทึกหน่วยการเรียนรู้อุคศึกษาที่ให้เป็นแนวทาง

### คำแนะนำ

ให้ศึกษาการออกแบบหน่วยการเรียนรู้อุคศึกษาตามแบบบันทึก

ตัวอย่างแบบบันทึกหน่วยการเรียนรู้อุคศึกษา

### แบบบันทึกหน่วยการเรียนรู้อุคศึกษา

หน่วยการเรียนรู้อุคศึกษา.....  
รหัส - ชื่อรายวิชา.....กลุ่มสารระการเรียนรู้อุคศึกษา.....  
ชั้น.....ภาคเรียนที่.....เวลา.....ชั่วโมง  
ผู้สอน.....โรงเรียน.....

มาตรฐานการเรียนรู้อุคศึกษา/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้อุคศึกษา

.....  
.....

ตัวชี้วัด

1. ....
2. ....

มาตรฐานการเรียนรู้อุคศึกษา

.....  
.....

ตัวชี้วัด

1. ....
2. ....

สาระสำคัญ

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

สารระการเรียนรู้อุคศึกษา

**ความรูู้**

.....

.....

.....

.....

.....

**ทั้ษะกระบวนการ**

.....

.....

.....

.....

**คุณลักษณะ**

.....

.....

.....

.....

**ซึนงนหรือภาระงาน**

.....

.....

.....

.....

## ใบงานที่ 4.1

ชื่อหลักสูตร TEPE-211 สารระการเรีนรู้สุขศีกษาพลศีกษา : การจัดการเรีนรู้สุขศีกษาพลศีกษา  
ตอนที่ 4 การเขียนแผนการจัดการเรีนรู้อิงมาตรฐาน

### คำสั่ง

โปรดนำประสบการณ์จากการออกแบบหน่วยการเรีนรู้ที่อิงมาตรฐานไปเขียนแผนการสอนตามประเด็นต่อไปนี้

ประเด็นที่ 1 ลักษณะโครงสร้างรายวิชา

ประเด็นที่ 2 ประเด็นปัญหาและแนวทางการแก้ปัญหาในการออกแบบหน่วยการเรีนรู้ที่อิงมาตรฐาน