



โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

จำนวน 1 คาบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง สมดุลกายจิต ชีวิตเป็นสุข

ชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 2

ชื่อวิชา สุขศึกษา 3

รหัสวิชา พ22103

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562

ครูผู้สอน นางกัญฐณัฐ เชาวนเสฏฐกุล

1. มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้

1.1 มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

1.2 ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้

พ 4.1. ม.2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

2. สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด

สุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ถ้าสุขภาพกายดีก็จะส่งผลให้สุขภาพจิตดีด้วย ในทำนองเดียวกัน ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีก็จะส่งผลให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย การเรียนรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของสภาวะสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิตจะทำให้เกิดทักษะในการดูแลสุขภาพมีความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต การเรียนและคุณภาพชีวิต

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกาย และสุขภาพจิตได้

3.2 ด้านทักษะกระบวนการ (P)

ออกแบบการปฏิบัติตนเพื่อสร้างสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

3.3 ด้านคุณลักษณะ (A)

1. ใฝ่เรียนรู้

2. มุ่งมั่นในการทำงาน

4. สาระการเรียนรู้

ความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

5. สมรรถนะ

5.1 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (เฉพาะที่เกิดในแผนการจัดการเรียนรู้)

- ☒ 1) ความสามารถในการสื่อสาร
- ☒ 2) ความสามารถในการคิด
- ☐ 3) ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ☐ 4) ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- ☐ 5) ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

5.2 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนของโรงเรียนมาตรฐานสากล (เฉพาะที่เกิดในแผนการจัดการเรียนรู้)

- ☒ 1) เป็นเลิศทางวิชาการ
- ☐ 2) สื่อสารได้อย่างน้อย 2 ภาษา
- ☐ 3) ล้ำหน้าทางความคิด
- ☐ 4) ผลิตงานอย่างสร้างสรรค์
- ☐ 5) ร่วมกันรับผิดชอบต่อสังคมโลก

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) (เฉพาะที่เกิดในแผนการจัดการเรียนรู้)

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ 1) รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ | ☐ 5) อยู่อย่างพอเพียง | ☐ 9) อื่นๆ.....(โปรดระบุ) |
| ☐ 2) ซื่อสัตย์ สุจริต | ☒ 6) มุ่งมั่นในการทำงาน | ☐ 10) อื่นๆ.....(โปรดระบุ) |
| ☐ 3) มีวินัย | ☐ 7) รักความเป็นไทย | ☐ 11) อื่นๆ.....(โปรดระบุ) |
| ☒ 4) ใฝ่เรียนรู้ | ☐ 8) มีจิตสาธารณะ | ☐ 12) อื่นๆ.....(โปรดระบุ) |

7. จุดเน้นสู่การพัฒนาผู้เรียน ความสามารถและทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21

(เฉพาะที่เกิดในแผนการจัดการเรียนรู้)

- ☐ R1 - (R)eading (อ่านออก) ☒ R2 - W(R)iting (เขียนได้) ☐ R3 - A(R)ithmetics (คิดเลขเป็น)
- ☒ C1 - Critical Thinking and Problem Solving
(ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา)
- ☐ C2 - Creativity and Innovation (ทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม)
- ☐ C3 - Cross-cultural Understanding
(ทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์)
- ☐ C4 - Collaboration, Teamwork and Leadership
(ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ)
- ☐ C5 - Communications, Information and Media Literacy
(ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศและการรู้เท่าทันสื่อ)
- ☐ C6 - Computing and ICT
(ทักษะด้านคอมพิวเตอร์ และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร)
- ☐ C7 - Career and Learning Skills (ทักษะอาชีพและทักษะการเรียนรู้)
- ☐ C8 - Compassion (ความเมตตา กรุณา มีวินัย คุณธรรม จริยธรรม)

8. การบูรณาการตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (เฉพาะที่เกิดในแผนการจัดการเรียนรู้)

☐ บูรณาการกับศาสตร์พระราชา

- ☐ การมีทัศนคติที่ถูกต้องต่อบ้านเมือง (ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์)
- ☐ การมีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคง
- ☐ การมีงาน มีอาชีพ
- ☐ การเป็นพลเมืองดี มีน้ำใจ เอื้ออาทร มีจิตสาธารณะ

☐ บูรณาการกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

- ☐ หลักความพอประมาณ
- ☐ หลักความมีเหตุผล
- ☐ หลักการมีภูมิคุ้มกัน
- ☐ เงื่อนไขความรู้
- ☐ เงื่อนไขคุณธรรม

☐ บูรณาการกับอาเซียนศึกษา

☐ บูรณาการกับค่านิยม 12 ประการ

- ☐ 1. มีความรักชาติศาสนาพระมหากษัตริย์
- ☐ 2. ซื่อสัตย์เสียสละอดทนมีอุดมการณ์ในสิ่งที่ดีงามเพื่อส่วนรวม
- ☐ 3. กตัญญูต่อพ่อแม่ผู้ปกครองครูบาอาจารย์
- ☐ 4. ใฝ่หาความรู้หมั่นศึกษาเล่าเรียนทั้งทางตรงและทางอ้อม
- ☐ 5. รักษาวัฒนธรรมประเพณีไทยอันงดงาม
- ☐ 6. มีศีลธรรมรักษาความสัตย์หวังดีต่อผู้อื่นเผื่อแผ่และแบ่งปัน
- ☐ 7. เข้าใจเรียนรู้การเป็นประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขที่ถูกต้อง
- ☐ 8. มีระเบียบวินัยเคารพกฎหมายผู้ใหญ่วัยรุ่นรักการเคารพผู้ใหญ่
- ☐ 9. มีสติรู้ตัวรู้คิดรู้ทำรู้ปฏิบัติตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
- ☐ 10. รู้จักดำรงตนอยู่โดยใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รู้จักอดออมไว้ใช้เมื่อยามจำเป็น มีไว้พอกินพอใช้ ถ้าเหลือก็แจกจ่ายจำหน่ายและพร้อมที่จะขยายกิจการเมื่อมีความพร้อม เมื่อมีภูมิคุ้มกันที่ดี
- ☐ 11. มีความเข้มแข็งทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่ยอมแพ้ต่ออำนาจฝ่ายต่ำหรือกิเลส มีความละอายเกรงกลัวต่อบาปตามหลักของศาสนา
- ☐ 12. คำนึงถึงผลประโยชน์ของส่วนรวมและของชาติมากกว่าผลประโยชน์ของตนเอง

☐ บูรณาการกับการจัดการศึกษาเพื่ออาชีพ

☐ บูรณาการกับหลักสูตรด้านพุทธศึกษา

- ☐ การคิดแยกแยะระหว่างผลประโยชน์ส่วนตนและผลประโยชน์ส่วนรวม
- ☐ ความละเอียดและความไม่ทนต่อการทุจริต
- ☐ STRONG : จิตพอเพียงด้านทุจริต
- ☐ พลเมืองกับความรับผิดชอบต่อสังคม

☐ บูรณาการข้ามกลุ่มสาระการเรียนรู้

(ระบุ).....

9. กิจกรรมการเรียนรู้

กลยุทธ์

กิจกรรมการเรียนรู้นี้ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ “การสอนแบบ TGT” T = ทีม (Teams) แบ่งนักเรียนออกเป็น 4-5 ทีม แต่ละทีมจะมีนักเรียนหลากหลาย คือ จะมีนักเรียนที่มีทั้งผลสัมฤทธิ์สูง ปานกลาง ต่ำ และเพศคละกัน แต่ละทีมจะได้รับการฝึกฝนเหมือนกัน และในทีมจะช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการทบทวนสิ่งที่ครูสอน G = เกม (Games) เกมที่ใช้เป็นการฝึกทักษะ ซึ่งเน้นที่เนื้อหาวิชาเป็นหลัก นักเรียนจะได้ตอบปัญหาซึ่งเน้นกฎเกณฑ์พื้นฐานลำดับก่อน-หลัง T = การแข่งขัน (Tournaments) การฝึกในทีมจะมีการแข่งขัน อาจมีอาทิตย์ละ 1-2 ครั้ง โดยดูจากผลงาน นักเรียนจะได้เปรียบเทียบคะแนนของแต่ละทีม ว่าทีมใดคะแนนสูงสุด ปานกลาง ต่ำ คะแนนนี้จะแยกเป็นคะแนนสมาชิกแต่ละคนด้วย

ขั้นการกระตุ้นความสนใจ

1. นักเรียนฟังครูเล่าเรื่อง “มีผู้หญิงคนหนึ่ง อายุ 24 ปี เธอทำงานอยู่ในโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง อยู่ๆ ก็รู้สึกปวดท้องบริเวณมดลูกอย่างรุนแรง จึงไปตรวจ คุณหมอให้นอนรอดูอาการอยู่หลายวัน จนกระทั่งทราบผลว่า เธอเป็นมะเร็งปากมดลูกระยะสุดท้าย เมื่อทราบผลเช่นนั้นแล้ว เธอร้องไห้หนักมาก ลาออกจากงาน และกลายเป็นโรคซึมเศร้า เธอโทษโชคชะตาที่ใจร้ายกับเธอ ทั้งที่เธอช่วยดูแลคนมาตั้งมากมาย 3 เดือน ต่อมา เธอก็ได้เสียชีวิตลง แม้ว่าแพทย์จะพยายามรักษาเธออย่างเต็มที่แล้วก็ตาม” การเล่าเรื่องครูควรใช้น้ำเสียงและท่าทางให้ดำเนินไปตามอารมณ์ของเรื่องที่เล่า เพื่อให้นักเรียนเกิดจินตนาการ

2. นักเรียนฟังครูเล่าอีกเรื่อง “ผู้หญิงคนหนึ่ง อายุ 40 ปี เธอทำงานเป็นครูที่โรงเรียนประถมแห่งหนึ่งในต่างจังหวัด เธอจะเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ แต่ผลการตรวจสุขภาพปีนี้เธอได้รับข่าวร้าย คุณหมอตรวจพบก้อนมะเร็งที่เต้านมด้านซ้าย เมื่อครูทราบเช่นนั้นเธอรู้สึกตกใจเป็นอย่างมาก เธอจึงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำรงชีวิตใหม่ ตั้งแต่การนอนหลับ การรับประทานอาหาร หันมาออกกำลังกายและดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น ครูยังคงไปทำงานที่เธอรัก สลับกับการรักษาอย่างต่อเนื่อง เวลาผ่านไป 1 ปี ก้อนเนื้อเมื่อนั้นหยุดโต หรือลุกลามไปที่อื่น ครูก็มีความหวังว่าอาจจะหายเป็นปกติได้ในสักวันหนึ่ง”

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

3. นักเรียนตอบคำถาม “นักเรียนคิดว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ ชีวิตของคนที่เป็นมะเร็งทั้งสองคนนี้มีความแตกต่างกัน” (แนวคำตอบคือ การยอมรับความจริง ทำจิตใจให้เข้มแข็ง และอยู่กับสิ่งนั้นให้ได้) ไม่ว่าคำตอบของนักเรียนจะเป็นลักษณะไหน ครูจะต้องเชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียนให้ได้ โดยกล่าวถึง “นักปราชญ์ชาวกรีกโบราณ ได้กล่าวถึงคุณค่าของภาวะความสมดุลระหว่างร่างกายและสุขภาพจิตไว้ว่า “A Sound Mind is in a Sound Body” ซึ่งหมายถึงจิตใจที่ดีย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์

ขั้นสอน

4. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน (โดยคละระดับความสามารถในการเรียนรู้ และเพศ ทั้งนี้เพื่อจำลองให้คล้ายสังคมจริง ที่มีบุคคลหลายประเภท ฝึกทักษะการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน)

5. แจกกติกา เกมที่จะใช้เรียนในคาบนี้ชื่อว่า “ปริศนายายฟ้าผ่า”

6. สมาชิกแต่ละคนศึกษาเนื้อหาในหนังสือเรียนสุขศึกษา 2 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด หน้าที่ 8 หน้าที่ 80-87 เพื่อให้มีความรู้ในบทเรียน และเตรียมความพร้อม ความเข้มแข็งให้สมาชิกในทีม โดยให้ผู้เฒ่า สอนเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และพร้อมสำหรับการเข้าสู่สนามแข่งขัน

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มประเมินความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาบทเรียนของสมาชิกในกลุ่ม โดยอาจใช้วิธีการตั้งคำถามขึ้นมาเองแล้วให้สมาชิกในกลุ่มทดลองตอบคำถาม จากนั้นให้ช่วยกันอธิบายคำตอบที่ถูกต้อง

2. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาแข่งขันตอบคำถาม “ปริศนาสายฟ้าผ่า” โดยมีคำถามดังต่อไปนี้

คำถามที่ 1 สุขภาพจิต ภาษาอังกฤษ เขียนว่าอย่างไร

ตอบ Mental Health

คำถามที่ 2 A sound mind in a Sound body หมายความว่าอย่างไร

ตอบ จิตที่ดีย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์

คำถามที่ 3 จงยกตัวอย่างจิตที่ก่อให้เกิดโรคทางกาย 1 โรค

ตอบ เครียด ซึมเศร้า พักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่มีสมาธิ กระวนกระวายใจ เป็นต้น

คำถามที่ 4 จงยกตัวอย่างโรคทางกายที่ทำให้จิตใจหดหู่ 1 โรค

ตอบ ท้องอืดอาหารไม่ย่อย ปวดศีรษะ ปวดท้อง หรือเป็นโรคร้ายแรง เป็นต้น

คำถามที่ 5 การนอนหลับให้เพียงพอควรนอนกี่ชั่วโมง

ตอบ 6-8 ชั่วโมง

คำถามที่ 6 จงยกตัวอย่างอาหารที่มีฤทธิ์เย็นที่ช่วยปรับสมดุลให้ร่างกายปกติได้ ๒ ชนิด

คำตอบ ผักบุ้ง ตำลึง ผักหวาน แตงกวา ฟัก และผลไม้ เช่น มังคุด แตงโม ส้มโอ กล้วยน้ำว้า แก้วมังกร แอปเปิ้ล มะพร้าว แคนตาลูป ลูกพรุน เป็นต้น

คำถามที่ 7 เมื่อร่างกายเกิดความเครียดจะหลั่งฮอร์โมนชนิดใดออกมา

ตอบ Cortisol

คำถามที่ 8 สุขภาพกาย ภาษาอังกฤษเขียนว่าอย่างไร

ตอบ Physical Health

*กติกา คือ ตัวแทน 1 คนของแต่ละทีม ตอบคำถามได้แค่ คนละ 2 คำถามเท่านั้น จากนั้นให้เปลี่ยนเอาสมาชิกคนอื่นในทีมมาตอบคำถาม เวียนไปจนครบ 8 ข้อ

ขั้นสรุป

7. รวบรวมคะแนนของแต่ละทีม ทีมที่ได้คะแนนสูงสุดจะเป็นผู้ชนะในการแข่งขันครั้งนี้ โดยตั้งชื่อรางวัลว่า “ผู้พิชิตปริศนาฟ้าผ่า”

ขั้นตรวจสอบผลการเรียนรู้

8. ตรวจสอบผลการเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมการเรียนรู้

10. สื่อ / แหล่งเรียนรู้

- สื่อ

- หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

- แหล่งเรียนรู้

☐ DLIT Classroom (ห้องเรียนแห่งคุณภาพ)

☐ DLIT Resources (คลังสื่อการเรียนรู้)

☐ DLIT Library (ห้องสมุดดิจิทัล)

☐ DLIT Professional Learning Community : DLIT PLC (ชุมชนแห่งการเรียนรู้วิชาชีพ)

☐ DLIT Assessment (คลังข้อสอบ)

☐ อื่น ๆ

11. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

เป้าหมายการเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	เกมตอบคำถาม	เกม	ประเมินจากการตอบคำถาม	ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
สมรรถนะที่สำคัญ	สังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน	แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
ทักษะ/กระบวนการ (P)	ทักษะการเตรียมความพร้อม	แบบประเมินทักษะกระบวนการ	ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมร่วมกิจกรรมของนักเรียน	ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)	สังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

12. บันทึกหลังแผนการจัดการเรียนรู้

- ผลการจัดการเรียนรู้

- นักเรียนจำนวน.....คน

- ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้โดยรวม.....คน คิดเป็นร้อยละ.....

- ไม่ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้โดยรวม.....คน คิดเป็นร้อยละ.....

ได้แก่

- นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ/นักเรียนเด็กพิเศษ

ได้แก่

- นักเรียนที่ไม่ผ่านการประเมินจุดประสงค์ด้านความรู้ (K) จำนวน.....คน

ได้แก่

- นักเรียนที่ไม่ผ่านการประเมินจุดประสงค์ด้านทักษะ (P) จำนวน.....คน

ได้แก่

- นักเรียนที่ไม่ผ่านการประเมินจุดประสงค์ด้านคุณลักษณะ (A) จำนวน.....คน

ได้แก่

- ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

.....

.....

.....

- ด้านทักษะกระบวนการ (P)

.....

.....

.....

- ด้านคุณลักษณะ (A)

.....

.....

.....

- ปัญหาและอุปสรรค / แนวทางการแก้ไข / ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นางกัญญ์ณวัฐ์ เขาวนเสฐกุล)

ตำแหน่ง ครูชำนาญการ