



โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า
หน่วยการเรียนรู้อิงมาตรฐาน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

ชื่อวิชา สุขศึกษา 4

ภาคเรียนที่ 2

รหัสวิชา พ22103

จำนวน 2 คาบ

เรื่อง สมดุลกายจิต ชีวิตมีสุข

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครูผู้สอน นางกัญฐณัฐ์ เขาวนแสงสุกุล

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 การเรียนรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของสภาวะสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิตจะทำให้เกิดทักษะในการดูแลสุขภาพ มีความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต ส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิต การเรียนและคุณภาพชีวิต

3. สาระการเรียนรู้

1. ความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต
2. ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต
3. วิธีสร้างสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

4. สมรรถนะ

4.1 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (เฉพาะที่เกิดในแผนการจัดการเรียนรู้นี้)

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

4.2 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนของโรงเรียนมาตรฐานสากล (เฉพาะที่เกิดในแผนการจัดการเรียนรู้นี้)

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

5. 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) |

6. 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 - Computering and ICT
(ทักษะด้านคอมพิวเตอร์ และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร)
- ☐ C7 - Career and Learning Skills (ทักษะอาชีพและทักษะการเรียนรู้)
- ☐ C8 - Compassion (ความเมตตา กรุณา มีวินัย คุณธรรม จริยธรรม)

7. 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. ซื่อสัตย์เสียสละอดทนมีอุดมการณ์ในสิ่งที่ตั้งงำเพื่อส่วนรวม
- ☐ 3. กตัญญูต่อพ่อแม่ผู้ปกครองครูบาอาจารย์
- ☐ 4. ใฝ่หาความรู้หมั่นศึกษาเล่าเรียนทั้งทางตรงและทางอ้อม
- ☐ 5. รักชาติวัฒนธรรมประเพณีไทยอันงดงาม
- ☐ 6. มีศีลธรรมรักษาความสัตย์หวังดีต่อผู้อื่นเผื่อแผ่และแบ่งปัน
- ☐ 7. เข้าใจเรียนรู้การเป็นประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขที่ถูกต้อง
- ☐ 8. มีระเบียบวินัยเคารพกฎหมายผู้น้อยรู้จักการเคารพผู้ใหญ่
- ☐ 9. มีสติรู้ตัวรู้คิดรู้ทำรู้ปฏิบัติตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
- ☐ 10. รู้จักดำรงตนอยู่โดยใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รู้จักอดออมไว้ใช้เมื่อจำเป็น มีไว้พอกินพอใช้ ถ้าเหลือก็แจกจ่ายจำหน่ายและพร้อมที่จะขยายกิจการเมื่อมีความพร้อม เมื่อมีภูมิคุ้มกันที่ดี
- ☐ 11. มีความเข้มแข็งทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่ยอมแพ้ต่ออำนาจฝ่ายต่ำหรือกิเลส มีความละอายเกรงกลัวต่อบาปตามหลักของศาสนา
- ☐ 12. คำนึงถึงผลประโยชน์ของส่วนรวมและของชาติมากกว่าผลประโยชน์ของตนเอง

☐ บูรณาการกับการจัดการศึกษาเพื่ออาชีพ

☐ บูรณาการกับหลักสูตรด้านทฤษฎีศึกษา

- ☐ การคิดแยกแยะระหว่างผลประโยชน์ส่วนตนและผลประโยชน์ส่วนรวม
- ☐ ความละเอียดและความไม่ทนต่อการทุจริต
- ☐ STRONG : จิตพอเพียงด้านทฤษฎี
- ☐ พลเมืองกับความรับผิดชอบต่อสังคม

☐ บูรณาการข้ามกลุ่มสาระการเรียนรู้

(ระบุ).....

☐ อื่นๆ

(ระบุ).....

8. กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนฟังครูเล่า การเล่าเรื่องครูควรใช้น้ำเสียงและท่าทางให้ดำเนินไปตามอารมณ์ของเรื่องที่เล่า เพื่อให้นักเรียนเกิดจินตนาการ

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

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

4. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน

5. แจกกติกา เกมที่จะใช้เรียนในคาบนี้ชื่อว่า “ปริศนาสายฟ้าผ่า”

6. สมาชิกแต่ละคนศึกษาเนื้อหาในหนังสือเรียนสุขศึกษา 2 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด หน้าที่ 8 หน้าที่ 80-87

7. นักเรียนแต่ละกลุ่มประเมินความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาบทเรียนของสมาชิกในกลุ่ม โดยอาจใช้วิธีการตั้งคำถามขึ้นมาเองแล้วให้สมาชิกในกลุ่มทดลองตอบคำถาม จากนั้นให้ช่วยกันอธิบายคำตอบที่ถูกต้อง

8. 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

9. รวบรวมคะแนนของแต่ละทีม ทีมที่ได้คะแนนสูงสุดจะเป็นผู้ชนะในการแข่งขันครั้งนี้ โดยตั้งชื่อรางวัลว่า “ผู้พิชิตปริศนาฟ้าผ่า”

10. นักเรียนตอบคำถามครู “คนบ้า หรือคนสติไม่ดี ที่หุนหัน มีชกแพค หรือกล้ำเนื้อหน้าท้อง จัดเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีหรือไม่” คำตอบคือ ไม่ดี เนื่องจากผู้ที่มีสุขภาพดีจะต้องดีทั้งสุขภาพกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งคนบ้านั้น เป็นผู้ที่ไม่มีจิตไม่ปกติ จึงไม่ถือว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี

11. นักเรียนวาดรูปโดยการจินตนาการว่า “คนที่สุขภาพดีต้องมีลักษณะใดบ้าง”

12. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 - 5 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน เพื่อทำการแข่งขัน โดยให้นักเรียนแต่ละทีมนั่งรวมกัน หันหน้าเข้าหากัน และทำใบงานที่ 1 เรื่อง ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต เป็นกลุ่ม

13. นำโจทย์ปัญหาใส่ซองและมอบให้แต่ละทีม (โดยกำหนดให้ทุกทีมให้เปิดพร้อมกัน)
โจทย์ปัญหาคือ

“ให้นักเรียนแต่ละทีมช่วยกันระดมความคิด (Brainstorming) ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพกายดีให้ได้มากที่สุด มีเวลาให้ 5 นาที ทีมที่ได้ทำได้มากที่สุด จะได้รับ 5 คะแนน และทีมอื่นจะได้รับ 4 3 2 1 คะแนนตามลำดับ” หลังจากครบ 5 นาที หาผู้ชนะและมอบคะแนนให้แต่ละทีมตามลำดับ

14. นำโจทย์ที่สอง ใส่ซองไปมอบให้แต่ละทีม โจทย์ปัญหาคือ “ให้แต่ละทีมเลือกลักษณะบุคคลในทีมที่มีลักษณะใกล้เคียงลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีที่ทีมตนเองเขียนมากที่สุด” จากนั้นให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ ทีมใดที่ตัวแทนมีจำนวนลักษณะใกล้เคียงมากที่สุด จะได้รับ 5 คะแนน ทีมอื่นจะได้รับ 4 3 2 1 คะแนนตามลำดับ

17. นำโจทย์ที่ 3 ใส่ซองไปมอบให้แต่ละทีม โจทย์ปัญหาคือ “ให้นักเรียนระดมสมองเพื่อหาวิธีการดูแลสุขภาพกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ให้ได้มากที่สุด จากนั้นให้คัดเลือกมา 1 วิธีที่คิดว่าเป็น Best Practice หรือวิธีการปฏิบัติที่เป็นเลิศในการทำให้สุขภาพแข็งแรง ส่งตัวแทนออกมานำเสนอ (ไม่จำกัดรูปแบบการนำเสนอ) วิธีการของกลุ่มใดเหมาะสมและครบถ้วนตามเนื้อหาสาระมากที่สุด จะได้รับ 5 คะแนน และทีมอื่นจะได้รับ 4 3 2 1 ตามลำดับ

18. รวบรวมคะแนนของแต่ละทีม ทีมที่ได้คะแนนสูงสุดจะเป็นผู้ชนะในการแข่งขันครั้งนี้
โดยตั้งชื่อรางวัลว่า “ผู้ชนะภารกิจพิชิตสุขภาพกายดี”

19. ตรวจสอบผลการเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมการเรียนรู้และใบงานที่ 1 เรื่อง ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

9. สื่อ / แหล่งเรียนรู้

- สื่อ

1. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
2. ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

- แหล่งเรียนรู้

☐ DLIT Classroom (ห้องเรียนแห่งคุณภาพ)

☐ DLIT Resources (คลังสื่อการเรียนรู้)

☐ DLIT Library (ห้องสมุดดิจิทัล)

☐ DLIT Professional Learning Community : DLIT PLC (ชุมชนแห่งการเรียนรู้วิชาชีพ)

☐ DLIT Assessment (คลังข้อสอบ)

☐ อื่น ๆ

10. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

ภาระงานหรือภาระงาน

1. ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

การวัดผล

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4	3	2	1
1. ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต	ตอบถูกต้อง ร้อยละ 80 ขึ้นไป	ตอบถูกต้อง ร้อยละ 70-79	ตอบถูกต้อง ร้อยละ 60-69	ตอบถูกต้อง น้อยกว่าร้อยละ 60

เกณฑ์การประเมิน

ใบงานที่ 1 เรื่อง ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

คะแนนเต็ม 5 คะแนน

ระดับคุณภาพ 4, 3	ได้คะแนน	5	คะแนน
ระดับคุณภาพ 2	ได้คะแนน	4	คะแนน
ระดับคุณภาพ 1	ได้คะแนน	3	คะแนน

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นางกัญญ์ณัฐ เชาวันเสฏฐกุล)

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ

ความเห็น / ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ลงชื่อ.....ผู้บังคับบัญชา

(.....)

ตำแหน่ง.....