



โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า
หน่วยการเรียนรู้อิงมาตรฐาน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

ชื่อวิชา สุขศึกษา 3

ภาคเรียนที่ 1

รหัสวิชา พ22101

จำนวน 2 คาบ

เรื่อง วิัยรุ่น วิัยรุ่น

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครูผู้สอน นางกัญฐณัฐ์ เขาวนัสสุกุล

1. มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้

1.1 มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

1.2 ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้

พ 1.1. ม.2/1 อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

2. สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมาย ทั้งการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เห็นการเปลี่ยนแปลงได้อย่างชัดเจน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้จะส่งผลต่อการดำรงชีวิตของวัยรุ่นที่แตกต่างไปจากวัยเด็ก การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะมีความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นด้วยกันเอง บุคคลในครอบครัว และบุคคลใกล้ชิดในสังคม จึงควรเอาใจใส่ดูแลตนเองและปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง ทำให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวและใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

3. สาระการเรียนรู้

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

4. สมรรถนะ

4.1 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (เฉพาะที่เกิดในแผนการจัดการเรียนรู้)

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

4.2 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนของโรงเรียนมาตรฐานสากล (เฉพาะที่เกิดในแผนการจัดการเรียนรู้)

- ☒ 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)eadng (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. ซื่อสัตย์เสียสละอดทนมีอุดมการณ์ในสิ่งที่ดีงามเพื่อส่วนรวม
 - ☐ 3. กตัญญูต่อพ่อแม่ผู้ปกครองครูบาอาจารย์
 - ☐ 4. ใฝ่หาความรู้หมั่นศึกษาเล่าเรียนทั้งทางตรงและทางอ้อม
 - ☐ 5. รักชาติวัฒนธรรมประเพณีไทยอันงดงาม
 - ☐ 6. มีศีลธรรมรักษาความสัตย์หวังดีต่อผู้อื่นเผื่อแผ่และแบ่งปัน
 - ☐ 7. เข้าใจเรียนรู้การเป็นประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขที่ถูกต้อง
 - ☐ 8. มีระเบียบวินัยเคารพกฎหมายผู้น้อยรู้จักการเคารพผู้ใหญ่
 - ☐ 9. มีสติรู้ตัวรู้คิดรู้ทำรู้ปฏิบัติตามพระราชมารยาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
 - ☐ 10. รู้จักดำรงตนอยู่โดยใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตามพระราชมารยาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รู้จักอดออมไว้ใช้เมื่อยามจำเป็น มีไว้พอกินพอใช้ ถ้าเหลือก็แจกจ่ายจำหน่ายและพร้อมที่จะขยายกิจการเมื่อมีความพร้อม เมื่อมีภูมิคุ้มกันที่ดี
 - ☐ 11. มีความเข้มแข็งทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่ยอมแพ้ต่ออำนาจฝ่ายต่ำหรือกิเลส มีความละอายเกรงกลัวต่อบาปตามหลักของศาสนา
 - ☐ 12. คำนึงถึงผลประโยชน์ของส่วนรวมและของชาติมากกว่าผลประโยชน์ของตนเอง
- ☐ บูรณาการกับการจัดการศึกษาเพื่ออาชีพ
- ☐ บูรณาการกับหลักสูตรด้านพุทธศึกษา
 - ☐ การคิดแยกแยะระหว่างผลประโยชน์ส่วนตนและผลประโยชน์ส่วนรวม
 - ☐ ความละเอียดและความไม่ทนต่อการทุจริต
 - ☐ STRONG : จิตพอเพียงด้านทุจริต
 - ☐ พลเมืองกับความรับผิดชอบต่อสังคม
- ☐ บูรณาการข้ามกลุ่มสาระการเรียนรู้

(ระบุ).....

.....
- ☐ อื่นๆ

(ระบุ).....

.....

8. กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนหลับตานึกถึงอวัยวะเปลี่ยนแปลงในร่างกาย แล้วเขียนลงในกระดาษ
2. นักเรียนเขียนสรุปอวัยวะที่เปลี่ยนแปลง และแบ่งกลุ่มศึกษาความรู้
3. นักเรียนทำแบบบันทึกความรู้ Cornell Note เรื่อง การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ในงาน เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น ในงาน เรื่อง การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเอง และ Infographics เรื่อง การเปลี่ยนแปลงของฉันทน์
4. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้

9. สื่อ / แหล่งเรียนรู้

- สื่อ

1. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
2. แบบบันทึกความรู้ Cornell Note เรื่อง การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
3. ใบงาน เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น
4. ใบงาน เรื่อง การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเอง

- 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. แบบบันทึกความรู้ Cornell Note เรื่อง การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
2. ใบงาน เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น
3. ใบงาน เรื่อง การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเอง
4. Infographics เรื่อง การเปลี่ยนแปลงของฉันทน์

การวัดผล

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4	3	2	1
1. แบบบันทึกความรู้ Cornell Note เรื่อง การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	ตอบถูกต้อง ร้อยละ 80 ขึ้นไป	ตอบถูกต้อง ร้อยละ 70-79	ตอบถูกต้อง ร้อยละ 60-69	ตอบถูกต้อง น้อยกว่าร้อยละ 60
2. ใบงาน เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น	ตอบถูกต้อง ร้อยละ 80 ขึ้นไป	ตอบถูกต้อง ร้อยละ 70-79	ตอบถูกต้อง ร้อยละ 60-69	ตอบถูกต้อง น้อยกว่าร้อยละ 60
3. ใบงาน เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง	ตอบถูกต้อง ร้อยละ 80 ขึ้นไป	ตอบถูกต้อง ร้อยละ 70-79	ตอบถูกต้อง ร้อยละ 60-69	ตอบถูกต้อง น้อยกว่าร้อยละ 60
4. Infographics เรื่อง การเปลี่ยนแปลงของฉันทน์	ทำได้ครบถ้วนทุกประเด็น และสวยงาม	ทำได้ครบถ้วนทุกประเด็น แต่สีสันทน์ไม่สวยงาม	ทำได้เกือบครบทุกประเด็น และสีสันทน์ไม่สวยงาม	ทำไม่ครบหลายประเด็น และสีสันทน์ไม่สวยงาม

เกณฑ์การประเมิน

1. แบบบันทึกความรู้ Cornell Note เรื่อง การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น คะแนนเต็ม 5 คะแนน

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

2. ใบงาน เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

คะแนนเต็ม 5 คะแนน

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

3. ใบงาน เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง

คะแนนเต็ม 5 คะแนน

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

4. Infographics เรื่อง การเปลี่ยนแปลงของฉันทน์

คะแนนเต็ม 5 คะแนน

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

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นางกัณฐกัญจน์ เชาวน์เสฏฐกุล)

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ

ความเห็น / ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ.....ผู้บังคับบัญชา

(.....)

ตำแหน่ง.....