

วิชา **สุขศึกษาและพลศึกษา** พ16101

1. จำนวน 1 ชั่วโมง / สัปดาห์
2. ผู้เขียนคู่มือ
ชื่อ นางกรรณิกา เพชรศรี
สถานที่ทำงาน

ตำแหน่งครูผู้สอน
โรงเรียนวังไกลกังวล (ฝ่ายประถมศึกษา)
อ.หัวหิน จ.ประจวบฯ
โทรศัพท์ 0 3251 4171



กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ16101

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (เวลา)	จำนวน (ชั่วโมง)	เรื่องที่สอน	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สิ่งที่ ร.ร.ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน)
1	22 พ.ค. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	ระบบในร่างกาย	พ 1.1 ป. 6/1 ป. 6/2	- โครงสร้างระบบต่างๆ - แบบทดสอบก่อนเรียน
2	29 พ.ค. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	ระบบในร่างกาย	พ 1.1 ป. 6/1 ป. 6/2	- ภาพอวัยวะภายใน - หุ่นจำลอง, ใบงาน
3	5 มิ.ย. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	ระบบในร่างกาย	พ 1.1 ป. 6/1 ป. 6/2	- ภาพอวัยวะภายใน - หุ่นจำลอง, ใบงาน
4	12 มิ.ย. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	ระบบในร่างกาย	พ 1.1 ป. 6/1 ป. 6/2	- ภาพอวัยวะภายใน - หุ่นจำลอง, ใบงาน
5	19 มิ.ย. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	ระบบในร่างกาย	พ 1.1 ป. 6/1 ป. 6/2	- ภาพอวัยวะภายใน - หุ่นจำลอง, ใบงาน
6	26 มิ.ย. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	ระบบในร่างกาย	พ 1.1 ป. 6/1 ป. 6/2	- หุ่นจำลอง, ใบงาน - แบบทดสอบหลังเรียน
7	3 ก.ค. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	มิตรสัมพันธ์	พ 2.1 ป. 6/1	- ภาพกิจกรรมต่างๆ, - แบบทดสอบก่อนเรียน
8	10 ก.ค. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	มิตรสัมพันธ์	พ 2.1 ป. 6/1	- ภาพกิจกรรมต่างๆ,
9	17 ก.ค. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	มิตรสัมพันธ์	พ 2.1 ป. 6/1	- ภาพกิจกรรมต่างๆ, - แบบทดสอบหลังเรียน
22 - 24 กรกฎาคม 2558 สอบกลางภาค					
วันศุกร์ที่ 31 กรกฎาคม 2558 หยุดวันเข้าพรรษา					
10	7 ส.ค. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	เพศศึกษา	พ 2.1 ป. 6/2	- ใบความรู้, ใบงาน - แบบทดสอบก่อนเรียน
11	14 ส.ค. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	เพศศึกษา	พ 2.1 ป. 6/2	- ใบความรู้, ใบงาน
12	21 ส.ค. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	เพศศึกษา	พ 2.1 ป. 6/2	- ใบความรู้, ใบงาน - แบบทดสอบหลังเรียน
13	28 ส.ค. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	เพศศึกษา	พ 1.1 ป. 6/2	- โครงสร้างระบบต่างๆ - แบบทดสอบหลังเรียน

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ16101

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี (เวลา)	จำนวน (ชั่วโมง)	เรื่องที่สอน	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สิ่งที่ ร.ร.ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน)
14	4 ก.ย. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	สุขภาพกับสิ่งแวดล้อม	พ 4.1 ป. 6/1 ป. 6/3	- ภาพสิ่งแวดล้อม, - แบบทดสอบก่อนเรียน
15	11 ก.ย. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	สุขภาพกับสิ่งแวดล้อม	พ 4.1 ป. 6/1 ป. 6/3	- ภาพสิ่งแวดล้อม, - ใบความรู้, ใบงาน
16	18 ก.ย. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	สุขภาพกับสิ่งแวดล้อม	พ 4.1 ป. 6/1 ป. 6/3	- ภาพสิ่งแวดล้อม, - ใบความรู้, ใบงาน
17	25 ก.ย. 58 10.30 - 11.30 น.	1/60	สุขภาพกับสิ่งแวดล้อม	พ 4.1 ป. 6/1 ป. 6/3	- ใบความรู้, ใบงาน - แบบทดสอบหลังเรียน



มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

รายวิชา สุขศึกษา และพลศึกษา

รหัสวิชา พ16101

เวลา 17 ชั่วโมง

สาระที่ 1

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด พ 1.1 ป.6/1 อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ

พ 1.1 ป.6/2 อธิบายวิธิตูและระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ

สาระที่ 2

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครั้ว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด พ 2.1 ป.6/1 อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

พ 2.1 ป.6/2 วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

สาระที่ 4

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ 4.1 ป.6/1 แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

พ 4.1 ป.6/2 วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย

พ 4.1 ป.6/3 แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม

พ 4.1 ป.6/4 สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง



คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ16101

ศึกษาความสำคัญและวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ศึกษาการใช้ทักษะกลไกและการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัด และแบบผสมผสานการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกาย การเล่นเกมกีฬา และการนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่นศึกษาหลักการของกิจกรรม นันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพการสร้างเสริมบุคลิกภาพและสมรรถภาพทางกายศึกษาการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ศึกษาการเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน กลวิธีการรุก การป้องกัน และการปฏิบัติตามกฎ กติกา ในการเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม ตลอดจนการประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน ศึกษา การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย ศึกษา สาเหตุของการติดเชื้อเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงเสพติดผลกระทบจากความรุนแรงของ ภัยธรรมชาติและวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ

โดยใช้กระบวนการเรียนรู้การคิดคิดและตัดสินใจวิเคราะห์ การอธิบาย ระบุยกตัวอย่าง แสดงตัวอย่าง การค้นหาข้อมูลข่าวสาร การทดสอบปรับปรุง การปฏิบัติและการใช้กระบวนการกลุ่มในการเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนใฝ่เรียนรู้ มีวินัยมีน้ำใจนักกีฬา มีจิตสาธารณะ เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพ รักความเป็นไทย อยู่อย่างพอเพียงและเห็นคุณค่าในการนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป. 6/1 ป. 6/2

พ 2.1 ป. 6/1 ป. 6/2

พ 3.1 ป. 6/1 ป. 6/2 ป. 6/3 ป. 6/4 ป. 6/5

พ 3.2 ป. 6/1 ป. 6/2 ป. 6/3 ป. 6/4 ป. 6/5 ป. 6/6

พ 4.1 ป. 6/1 ป. 6/2 ป. 6/3 ป. 6/4

พ 5.1 ป. 6/1 ป. 6/2 ป. 6/3

รวม 22 ตัวชี้วัด





โครงสร้าง รายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา และพลศึกษา

รหัสวิชา พ16101

เวลา 17 ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ระบบสำคัญในร่างกาย	พ 1.1 ป. 6/1 ป. 6/2	- การทำงานของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจมีความสำคัญต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการจึงต้องดูแลรักษาระบบต่างๆของร่างกายให้ทำงานได้ตามปกติ	6	10
2	เพศศึกษานำรู้	พ 2.1 ป. 6/1 ป. 6/2	- การสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ทำให้อยู่รวมผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข	7	10
สอบกลางภาค					10
2	เพศศึกษานำรู้	พ 2.1 ป. 6/1 ป. 6/2	- การสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ทำให้อยู่รวมผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข	7	
3	สิ่งแวดล้อมและชุมชน	พ 4.1 ป. 6/1 ป. 6/3	- ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวมทำได้ด้วยการเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทยและแสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	4	10
สอบปลายภาค					10
รวมตลอดภาคเรียน				17	50

แผนการจัดการเรียนรู้

รายวิชา สุขศึกษา

และพลศึกษา

รหัสวิชา พ16101

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง ระบบต่างๆ ในร่างกาย

เวลา 6 ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด พ 1.1 ป. 6/1 อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ

พ 1.1 ป. 6/2 อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด พ 2.1 ป.6/2 วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื่อเอดส์ และการตั้งครรรภ์ก่อนวัยอันควร

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการได้
2. ยกตัวอย่างระบบและอวัยวะที่สำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจได้
3. อธิบายวิธีดูแลรักษาของระบบสืบพันธุ์ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติได้
4. ปฏิบัติตนในการดูแลรักษาและป้องกันตนเองได้
5. นักเรียนมีค่านิยมในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี รักความสะอาด และมีความรับผิดชอบ
6. อธิบายและปฏิบัติตนในการดูแลตนเองให้ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยง ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื่อเอดส์ และการตั้งครรรภ์ก่อนวัยอันควร

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การทำงานของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจมีความสำคัญต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการจึงต้องดูแลรักษาระบบต่างๆ ของร่างกายให้ทำงานได้ตามปกติ การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื่อเอดส์และการตั้งครรรภ์ก่อนวัยอันควรมีสาเหตุจากพฤติกรรมเสี่ยงต่อการดำเนินชีวิต



4. สาระการเรียนรู้

ความรู้

1. ความสำคัญ หน้าที่ โครงสร้างของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
2. วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ
3. การปฏิบัติตนในการดูแลรักษาและป้องกันตนเอง
4. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

ทักษะ/กระบวนการ

1. การสังเกต
2. การปฏิบัติ
3. กระบวนการกลุ่ม
4. การแก้ปัญหา
5. การสื่อสาร

เจตคติ คุณธรรม จริยธรรม

เห็นความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
การจำแนก การให้เหตุผล การสรุปความรู้ การจัดระบบความคิดเป็นแผนผังความคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต (รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น, ภาคภูมิใจ เชื้อมั่นในตนเองและผู้อื่น)

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. รับผิดชอบ
2. รักความสะอาด
3. ค่านิยมในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

7. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงาน/ภาระงาน

แผนผังความคิดเกี่ยวกับความสำคัญหน้าที่ โครงสร้างของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ

นักเรียนจดบันทึกการปฏิบัติตนในการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจและพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรเป็นประจำ

การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

เกณฑ์การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4	3	2	1
1. แผนผังความคิดเกี่ยวกับความสำคัญหน้าที่ โครงสร้างของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	1. เขียนแผนผังความคิดเกี่ยวกับความสำคัญหน้าที่ โครงสร้างของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ถูกต้องครบถ้วน	1. เขียนแผนผังความคิดเกี่ยวกับความสำคัญหน้าที่ โครงสร้างของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ถูกต้องเป็นบางข้อ	1. เขียนแผนผังความคิดเกี่ยวกับความสำคัญหน้าที่ โครงสร้างของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ถูกต้องน้อย	1. เขียนแผนผังความคิดเกี่ยวกับความสำคัญหน้าที่ โครงสร้างของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ไม่ถูกต้อง
2. จดบันทึกการปฏิบัติตนในการดูแลรักษา ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจและพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรเป็นประจำ	2. จดบันทึกการปฏิบัติตนในการดูแลรักษา ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจและพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน	2. จดบันทึกการปฏิบัติตนในการดูแลรักษา ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจและพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	2. จดบันทึกการปฏิบัติตนในการดูแลรักษา ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจและพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ปฏิบัติน้อย	2. จดบันทึกการปฏิบัติตนในการดูแลรักษา ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจและพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ไม่ปฏิบัติ

การประเมินใบกิจกรรม

- คะแนน 4 ระดับ ดีมาก
- คะแนน 3 ระดับ ดี
- คะแนน 2 ระดับ พอใช้
- คะแนน 1 ระดับ ควรปรับปรุง



8. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
2. ยกตัวอย่างระบบและอวัยวะที่สำคัญของระบบสืบพันธุ์
3. นักเรียนมีค่านิยมในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี รักความสะอาด และมีความรับผิดชอบ

กิจกรรมการเรียนรู้ ในชั่วโมงที่ 1

ขั้นนำ

1. สร้างข้อตกลงร่วมกันในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น
2. ชี้แจงเรื่องที่นักเรียนจะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับสาระสุขศึกษาในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ซึ่งประกอบด้วย 2 หน่วยการเรียนรู้ ดังนี้
 - ระบบสำคัญในร่างกาย (ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ)
 - เพศศึกษานำรู้
3. นักเรียนทดสอบก่อนเรียน จำนวน 10 ข้อ เพื่อประเมินผลก่อนเรียน และนำเสนอผลการประเมินเพื่อที่จะดูแล พัฒนานักเรียนเป็นรายบุคคล

ขั้นสอน

4. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาในเรื่องความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับระบบต่างๆ ที่เรียนมาแล้ว เช่น ร่างกายของเรามีอวัยวะใดบ้างที่สำคัญที่นักเรียนรู้จัก ฯลฯ
5. นักเรียนดูวีดิทัศน์เกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์
6. นักเรียนทำใบกิจกรรม
ตอบคำถาม - ระบบสืบพันธุ์สำคัญอย่างไร
 - อวัยวะที่สำคัญมีอะไรบ้าง
7. ครูให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ จากสื่อสไลด์
8. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 - 6 คน ระดมความคิดร่วมกันเพื่อระบุชื่อระบบและอวัยวะที่อยู่ในระบบสืบพันธุ์
9. ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
10. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามในประเด็น ที่สงสัยเพิ่มเติม

ขั้นสรุป

11. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปอวัยวะที่สำคัญในระบบสืบพันธุ์ลงในสมุด
12. ให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมพฤติกรรม สุขภาพของนักเรียนที่จะต้องรู้ และดูแลตนเองเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น เรื่องของเสื้อผ้า ชุดชั้นใน การทำความสะอาดในชีวิตประจำวัน

ชั่วโมงที่ 2

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีดูแลรักษาของระบบสืบพันธุ์
2. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

3. ปฏิบัติตนในการดูแลรักษาและป้องกันตนเองได้
4. นักเรียนมีค่านิยมในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี รักความสะอาด และมีความรับผิดชอบ

กิจกรรมการเรียนรู้ ในชั่วโมงที่ 2

- ขั้นนำ** 1. ทบทวนเนื้อหาของชั่วโมงที่ผ่านมา โดยตัวแทนนักเรียนออกมาบอกพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนที่จะต้องรู้ และดูแลตนเองเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์
- ขั้นสอน** ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาข่าวเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน
2. นักเรียนตอบคำถาม - นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับข่าวนี้
 - ข่าวนี้เกี่ยวข้องกับนักเรียนอย่างไร
 3. นักเรียนดูวีดิทัศน์เกี่ยวกับวิธีการดูแลของระบบสืบพันธุ์
 4. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 - 6 คน ระดมความคิดเกี่ยวกับวิธีการดูแลของระบบสืบพันธุ์
 5. ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
 6. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามในประเด็นที่สงสัยเพิ่มเติม
- ขั้นสรุป** 7. ครูสรุปการดูแลและรักษาระบบสืบพันธุ์ จากสื่อสไลด์
8. มอบหมายให้นักเรียนนำความรู้เกี่ยวกับการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ที่ถูกต้องไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยขอรับความรู้และคำแนะนำเพิ่มเติมจากผู้ปกครองเพื่อให้ให้นักเรียนนำไปปฏิบัติในการดูแลตนเองที่ถูกต้อง

ชั่วโมงที่ 3

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความสำคัญของระบบไหลเวียนโลหิต ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
2. ยกตัวอย่างระบบและอวัยวะที่สำคัญของระบบไหลเวียนโลหิต
3. นักเรียนมีค่านิยมในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี รักความสะอาด และมีความรับผิดชอบ

กิจกรรมการเรียนรู้ ในชั่วโมงที่ 3

- ขั้นนำ** 1. นักเรียนจับชีพจรตนเองใน 1 นาที, 30 วินาที, 15 วินาที, 1 วินาที ได้กี่ครั้ง
2. นักเรียนจับชีพจรเพื่อน
- ขั้นสอน** 3. ครูซักถามการจับชีพจร ถ้าไม่จับชีพจรที่ข้อมือสามารถจับที่ไหนได้อีกและการจับชีพจรนำไปสู่การเรียนรู้ในระบบใดในร่างกาย
4. นักเรียนดูวีดิทัศน์เกี่ยวกับระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ
 5. ครูซักถามระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กันอย่างไร
 6. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 - 6 คน ระดมความคิดร่วมกันเพื่อระบุชื่อระบบและอวัยวะที่อยู่ในระบบไหลเวียนโลหิต
 7. ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
 8. ครูอธิบายความสัมพันธ์ของระบบไหลเวียนโลหิตกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการจากสื่อสไลด์



- ขั้นสรุป**
9. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความสัมพันธ์ของระบบไหลเวียนโลหิตกับการเจริญเติบโต และพัฒนาการแล้วให้บันทึกความรู้โดยสังเขป ลงในสมุด
 10. ให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม
 - พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนที่จะต้องรู้และดูแลตนเองเกี่ยวกับระบบไหลเวียนโลหิต เช่น เรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย

ชั่วโมงที่ 4

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีดูแลรักษาของระบบไหลเวียนโลหิต
2. ปฏิบัติตนในการดูแลรักษาและป้องกันตนเองได้
3. นักเรียนมีค่านิยมในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี รักความสะอาด และมีความรับผิดชอบ

กิจกรรมการเรียนรู้ ในชั่วโมงที่ 4

- ขั้นนำ**
1. ทบทวนเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของระบบไหลเวียนโลหิต
 2. ตัวแทนนักเรียนออกมาบอกพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนที่จะต้องรู้ และดูแลตนเองเกี่ยวกับระบบไหลเวียนโลหิต
- ขั้นสอน**
3. นักเรียนดูวีดิทัศน์เกี่ยวกับการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต
 4. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 - 6 คน ระดมความคิดศึกษาการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต
 5. ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
 6. ครูให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลและรักษาระบบไหลเวียนโลหิตจากสื่อสไลด์
 7. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามในประเด็น ที่สงสัยเพิ่มเติม
- ขั้นสรุป**
8. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความสำคัญและการดูแลรักษาของไหลเวียนโลหิต แล้วให้บันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุด
 9. มอบหมายให้นักเรียนนำความรู้เกี่ยวกับการดูแลรักษาของไหลเวียนโลหิตที่ถูกต้องไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยขอรับความรู้และคำแนะนำเพิ่มเติมจากผู้ปกครอง เพื่อให้เพื่อนำไปปฏิบัติในการดูแลตนเองที่ถูกต้อง

ชั่วโมงที่ 5

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความสำคัญ หน้าที่และโครงสร้างของระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
2. ยกตัวอย่างระบบและอวัยวะที่สำคัญของระบบหายใจ
3. นักเรียนมีค่านิยมในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี รักความสะอาด และมีความรับผิดชอบ

กิจกรรมการเรียนรู้ ในชั่วโมงที่ 5

- ขั้นนำ**
1. นักเรียนนำเสนอแบบบันทึกเกี่ยวกับการดูแลรักษาของไหลเวียนโลหิต
 2. นักเรียนกลั่นหายใจ โดยครูเป็นผู้จับเวลา ใครสามารถกลั่นหายใจได้นานที่สุด
- ขั้นสอน**
3. ตัวแทนนักเรียนเป่าลูกโป่งแล้ว ร่วมอภิปรายโดยให้สังเกตลักษณะการเปลี่ยนแปลงขณะที่นักเรียนเป่าลูกโป่งว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง
 4. ครูให้ความรู้เกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของหายใจจากสื่อสไลด์
 5. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามในประเด็น ที่สงสัยเพิ่มเติม
 6. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 - 6 คน แต่ละกลุ่มระดมความคิดเห็นร่วมกันเพื่อระบุโครงสร้างและหน้าที่ของระบบหายใจ
 7. ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
- ขั้นสรุป**
8. ครูและนักเรียนสรุปจากสื่อสไลด์เกี่ยวกับโครงสร้างและหน้าที่ของระบบหายใจร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
 9. ให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม
 - พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนที่จะต้องเรียนรู้ และดูแลตนเองเกี่ยวกับอวัยวะของระบบหายใจ เช่น การดูแลจมูก หลอดลม ปอด ฯลฯ

ชั่วโมงที่ 6

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีดูแลรักษาของระบบหายใจ
2. ปฏิบัติตนในการดูแลรักษาและป้องกันตนเองได้
3. นักเรียนมีค่านิยมในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี รักความสะอาด และมีความรับผิดชอบ

กิจกรรมการเรียนรู้ ในชั่วโมงที่ 6

- ขั้นนำ**
1. นักเรียนอาสาสมัครประมาณ 3 - 4 คน ออกมานำเสนอเกี่ยวกับโครงสร้างสำคัญของอวัยวะในระบบหายใจที่ได้รับมอบหมายในคาบเรียนที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียนโดยครูให้ความรู้เพิ่มเติม
 2. ตัวแทนนักเรียนออกมาบอกพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนที่จะต้องรู้และดูแลตนเองเกี่ยวกับระบบหายใจ
- ขั้นสอน**
2. นักเรียนดูวิดีโอเกี่ยวกับการทำงานของระบบหายใจ
 3. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 - 6 คน ระดมความคิดศึกษาการทำงานของระบบหายใจ
 4. ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
 5. ครูนำภาพแสดงวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องในการดูแลรักษาระบบหายใจจากสื่อสไลด์
 6. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้รับ โดยเขียนสรุปในรูปแบบของแผนผังความคิด
- ขั้นสรุป**
7. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของวิธีการดูแลระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ
 8. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน



9. มอบหมายให้นักเรียนนำความรู้เกี่ยวกับการดูแลรักษาของระบบหายใจที่ถูกต้องไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยขอรับความรู้และคำแนะนำเพิ่มเติมจากผู้ปกครองเพื่อให้นักเรียนนำไปปฏิบัติในการดูแลตนเองที่ถูกต้อง

9. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบความรู้ก่อนเรียนและหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 “ระบบสำคัญในร่างกาย”
2. ภาพโครงสร้างการทำงานของระบบย่อยอาหารและของระบบขับถ่าย
3. วิดีโอระบบสืบพันธุ์ ,ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ
4. วิดีโอการทำงานของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ

10. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

สิ่งที่วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การวัด
ความรู้	- ตั้งคำถาม - ทดสอบ - ตรวจสอบผลงานในสมุด	- ประเด็นคำถาม - แบบทดสอบ - แบบประเมินผลงาน	เกณฑ์การวัดความรู้ 4 = ร้อยละ 90 ขึ้นไป 3 = ร้อยละ 70-89 2 = ร้อยละ 50-69 1 = ต่ำกว่า 50
ทักษะ กระบวนการ การปฏิบัติ	การสังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	เกณฑ์การประเมิน พฤติกรรมกรปฏิบัติ 4 = ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง 3 = ปฏิบัติได้ตามคำแนะนำ 2 = ปฏิบัติเป็นบางครั้ง 1 = ไม่ปฏิบัติ
การนำความรู้ไปใช้	สอบถาม สังเกตพฤติกรรม	สมมุติสถานการณ์ แบบสังเกตพฤติกรรม	เกณฑ์การประเมินสถานการณ์ 4 = นักเรียนสามารถบอกวิธีการนำความรู้ไปใช้และสามารถปฏิบัติตนได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้องและเหมาะสมสม่ำเสมอ 3 = นักเรียนสามารถบอกวิธีการนำความรู้ไปใช้และสามารถปฏิบัติตนได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้องได้ตามคำแนะนำ

สิ่งที่วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การวัด
			2 = นักเรียนสามารถบอกวิธีการนำความรู้ไปใช้และสามารถปฏิบัติตนได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้องปฏิบัติเป็นบางครั้ง 1 = ไม่สามารถบอกวิธีนำความรู้ไปใช้และไม่สามารถปฏิบัติตนได้
- ค่านิยมในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี - คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ซื่อสัตย์ สุจริต	สอบถาม	แบบประเมินตนเอง ค่านิยมในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี	เกณฑ์คุณภาพ 4 อันดับ 4 = สามารถแยกแยะพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์กับพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้ถูกต้องด้วยตนเองและสามารถเลือกปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์และไม่ปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ 3 = สามารถแยกแยะพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์กับพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้ถูกต้องด้วยตนเองแต่สามารถเลือกปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์และไม่ปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้เป็นบางครั้ง 2 = สามารถแยกแยะพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์กับพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้ถูกต้องด้วยตนเองแต่ไม่สามารถเลือกปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์และไม่ปฏิบัติพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้ 1 = ไม่สามารถแยกแยะพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์กับพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้ และไม่สามารถปฏิบัติตนตามพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์และพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้

**เกณฑ์การประเมินผลการนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติตน**

โดยพิจารณาจากพฤติกรรม 3 ด้านคือ

1. ให้ข้อมูลถูกต้องเป็นจริง
2. ปฏิบัติตามคำมั่นสัญญา
3. ปฏิบัติตนโดยคำนึงถึงความถูกต้อง ละอาย และเกรงกลัวต่อการกระทำผิด

สิ่งที่วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การวัด
ข้อสัตย์สุจริต	การสังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	เกณฑ์การประเมินข้อสัตย์สุจริต
			4 = ปฏิบัติได้ครบทุกรายการอย่างสม่ำเสมอ
			3 = ปฏิบัติได้ครบทุกรายการเป็นบางครั้ง
			2 = ปฏิบัติได้สองรายการเป็นบางครั้ง
			1 = ปฏิบัติได้รายการเดียว

11. บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

12. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้บริหาร

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....





แบบบันทึก

การดูแลและรักษาระบบหายใจ

ชื่อ..... เลขที่..... กลุ่มที่.....

เรื่อง แบบบันทึกการดูแลและรักษาระบบหายใจ

ได้คะแนน

คะแนนเต็ม 10 คะแนน

คำชี้แจง ชিতเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ได้ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ตามความเป็นจริง

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติ			
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ปฏิบัติ
1. พยายามอยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ เพื่อปอดจะได้รับก๊าซออกซิเจนเพียงพอ				
2. ไม่สวมเสื้อผ้าหรือเข็มขัดที่รัดตึงจนเกินไป เพราะปอดจะขยายตัวไม่สะดวก				
3. สวมเสื้อผ้าให้อบอุ่นอยู่เสมอ ในขณะที่อากาศเย็น				
4. ไม่สูบบุหรี่และคลุกคลีกับผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัดหรือวัณโรค เพราะอาจจะติดเชื้อได้				
5. ยืนหรือนั่งตัวตรง เพื่อให้ปอดทำงานได้สะดวก				
6. ควรออกกำลังกายอยู่เสมอ				

สรุปการประเมิน ถ้ามีพฤติกรรมในแต่ละข้อ ด้วยความถี่การปฏิบัติดังนี้

- ปฏิบัติเป็นประจำ ให้ปฏิบัติต่อไป สะสมคะแนนข้อละ 4 คะแนน
- ปฏิบัติเป็นบางครั้ง พยายามปฏิบัติเป็นประจำ สะสมคะแนนข้อละ 3 คะแนน
- ปฏิบัติ น้อย พยายามปฏิบัติเป็นบางครั้ง สะสมคะแนนข้อละ 2 คะแนน
- ไม่ปฏิบัติ พิจารณาถึงสาเหตุที่ไม่ได้ปฏิบัติเป็นประจำ แล้วใช้ความพยายามเปลี่ยนมาปฏิบัติ น้อย หรือปฏิบัติเป็นประจำ เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ สะสมคะแนนข้อละ 1 คะแนน

ใบงานที่ 1

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ16101

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

เรื่อง ระบบสำคัญในร่างกาย (ระบบไหลเวียนโลหิต)

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต

ได้คะแนน

คะแนนเต็ม 10 คะแนน

การทำงานของระบบ
ไหลเวียนโลหิต



บรรณานุกรม

ชูชาติ รอดถาวร และคณะ. (ม.ป.ป.). สุขศึกษาและพลศึกษาระดับ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.

สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ. (2554). คู่มือครูสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. กรุงเทพฯ : พัฒนาคุณภาพวิชาการ.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะ การคิดตามหลักสูตร แกนกลางศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับ ประถมศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

เอกรินทร์ สีมหาศาล และคณะ. (ม.ป.ป.). สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.