



แผนการจัดการเรียนรู้และประเมินผลการเรียนรู้ฉบับย่อ

วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 3 รหัสวิชา พ32101 ครูผู้สอน ครูสุกัญญา วาจารย์ตัน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/1-5/11 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 เวลาเรียน 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

สัปดาห์ ที่	วัน/เดือน/ปี	เวลา (ชั่วโมง)	หน่วยการ เรียนรู้ /สาระการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ ปลายทาง ผลการเรียนรู้	วิธีการจัดการเรียนรู้/ กระบวนการจัดการ เรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	การ ประเมินผล
1	13-17 พฤษภาคม 67	1	ระบบหายใจ	- อธิบายกระบวนการสร้างเสริม และดำรงประสิทธิภาพการ ทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2.อธิบายกระบวนการ ทำงานของระบบหายใจ 3.บอกวิธีการสร้างเสริม และดำรงประสิทธิภาพใน การทำงานของระบบ หายใจ 4.อภิปรายปัญหาหรือ ซักถามข้อสงสัย 5.สรุปผล	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.5 2.แผนภาพแสดงกระบวนการทำงานของระบบ หายใจ 3.แผนภาพแสดงการทำงานของกระบังลมและ กล้ามเนื้อยึดกระดูกซี่โครง 4. http://www.aksorn.com/LC/He/M5/01	1.ใบงาน 2.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบสังเกต 2.แบบประเมิน
2	20-24 พฤษภาคม 67	1	ระบบ ไหลเวียน โลหิต	- อธิบายกระบวนการสร้างเสริม และดำรงประสิทธิภาพการ ทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2. อธิบายกระบวนการ ทำงานของระบบ ไหลเวียนโลหิตได้ 3.บอกวิธีการสร้างเสริม และดำรงประสิทธิภาพใน การทำงานของระบบ ไหลเวียนโลหิตได้	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.5 2. บัตรภาพ 3. แผนภาพกระบวนการทำงานของหัวใจและ ระบบไหลเวียนโลหิต 4. http://www.aksorn.com./LC/He/M5/02	1.ใบงาน 2.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบสังเกต 2.แบบประเมิน

สัปดาห์ ที่	วัน/เดือน/ปี	เวลา (ชั่วโมง)	หน่วยการ เรียนรู้ /สาระการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ ปลายทาง ผลการ เรียนรู้	วิธีการจัดการเรียนรู้/ กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	การ ประเมินผล
					4.อภิปรายปัญหาหรือ ซักถามข้อสงสัย 5.สรุปผล			
3	27-31 พฤษภาคม 67	1	ระบบ ไหลเวียน โลหิต	- อธิบายกระบวนการสร้าง เสริมและดำรงประสิทธิภาพ การทำงานของระบบอวัยวะ ต่างๆ	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2. อธิบายกระบวนการ ทำงานของระบบไหลเวียน โลหิตได้ 3.บอกวิธีการสร้างเสริมและ ดำรงประสิทธิภาพในการ ทำงานของระบบไหลเวียน โลหิตได้	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.5 2. บัตรภาพ 3. แผนภาพกระบวนการทำงานของหัวใจและ ระบบไหลเวียนโลหิต 4. http://www.aksorn.com/LC/He/M5/02	1.ใบงาน 2.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบสังเกต 2.แบบประเมิน
4	4-7 มิถุนายน 67	1	ระบบย่อย อาหาร	- อธิบายกระบวนการสร้างเสริม และดำรงประสิทธิภาพการ ทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2.อธิบายกระบวนการ ทำงานของระบบย่อยอาหาร 3.บอกวิธีการสร้างเสริมและ ดำรงประสิทธิภาพในการ ทำงานของระบบย่อยอาหาร 4.อภิปรายปัญหาหรือ ซักถามข้อสงสัย 5.สรุปผล	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.5 2.แผนภาพแสดงการทำงานของระบบย่อย อาหาร 3. http://www.aksorn.com/LC/He/M5/03	1.ใบงาน 2.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบสังเกต 2.แบบประเมิน

สัปดาห์ ที่	วัน/เดือน/ปี	เวลา (ชั่วโมง)	หน่วยการ เรียนรู้ /สาระการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ปลายทาง ผลการเรียนรู้	วิธีการจัดการเรียนรู้/ กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	การ ประเมินผล
5	10-14 มิถุนายน 67	1	ระบบขับถ่าย	- อธิบายกระบวนการสร้างเสริม และดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะต่างๆ	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2. อธิบายกระบวนการ ทำงานของระบบขับถ่ายได้ 3.บอกวิธีการสร้างเสริมและ ดำรงประสิทธิภาพในการ ทำงานของระบบ ขับถ่ายได้ 4.อภิปรายปัญหาหรือ ซักถามข้อสงสัย 5.สรุปผล	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.5 2.แผนภาพแสดงการทำงานของ ระบบขับถ่าย	1.ใบงาน 2.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบสังเกต 2.แบบประเมิน
6	17-21 มิถุนายน 67	1	การวางแผน ดูแลสุขภาพ ของตนเองและ ครอบครัว -ความสัมพันธ์ ระหว่าง สุขภาพของ ตนเองและ ครอบครัว	-วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการ เจริญเติบโตและพัฒนาการของ ตนเองและบุคคลในครอบครัว	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2.อธิบายความสัมพันธ์ ระหว่างสุขภาพของตนเอง และครอบครัว 3.บอกแนวคิดสำคัญของการ วางแผนดูแลสุขภาพของ ตนเองและบุคคลใน ครอบครัว 4.อภิปรายปัญหาหรือ ซักถามข้อสงสัย 5.สรุปผล	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.5 2.แผนผังแสดงองค์ประกอบในการ วางแผนดูแลสุขภาพของตนเอง และครอบครัว	1.ใบงาน 2.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบสังเกต 2.แบบประเมิน

สัปดาห์ ที่	วัน/เดือน/ปี	เวลา (ชั่วโมง)	หน่วยการ เรียนรู้ /สาระการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ ปลายทาง ผลการเรียนรู้	วิธีการจัดการเรียนรู้/ กระบวนการจัดการ เรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	การ ประเมินผล
7	24-28 มิถุนายน 67	1	การวางแผน ดูแลสุขภาพ ของตนเอง และครอบครัว -แนวคิด สำคัญของการ วางแผนดูแล สุขภาพของ ตนเองและ ครอบครัว	-วางแผนดูแลสุขภาพตาม ภาวะการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของตนเองและบุคคล ในครอบครัว	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2. อธิบายความสัมพันธ์ ระหว่างสุขภาพของ ตนเองและครอบครัว 3.บอกแนวคิดสำคัญของ การวางแผนดูแลสุขภาพ ของตนเองและบุคคลใน ครอบครัว 4.อภิปรายปัญหาหรือ ซักถามข้อสงสัย 5.สรุปผล	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.5 2.แผนผังแสดงองค์ประกอบในการวางแผน ดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว	1.ใบงาน 2.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบสังเกต 2.แบบประเมิน
8	1-5 กรกฎาคม 67	1	การวางแผน ดูแลสุขภาพ ของตนเอง และครอบครัว -การวิเคราะห์ เพื่อการ วางแผนดูแล สุขภาพของ ตนเองและ ครอบครัว	-วางแผนดูแลสุขภาพตาม ภาวะการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของตนเองและบุคคล ในครอบครัว	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2.วิเคราะห์และประเมิน พฤติกรรมสุขภาพของ ตนเองและบุคคลใน ครอบครัว 3.อภิปรายปัญหาหรือ ซักถามข้อสงสัย 4.สรุปผล	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.5 2. http://www.aksorn.com/LC/He/M5/05 3. http://dopah.anamai.moph.go.th/bmi.php 4. http://calculator.teenee.com/bmi.html	1.ใบงาน 2.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบสังเกต 2.แบบประเมิน

สัปดาห์ ที่	วัน/เดือน/ปี	เวลา (ชั่วโมง)	หน่วยการ เรียนรู้ /สาระการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ ปลายทาง ผลการเรียนรู้	วิธีการจัดการเรียนรู้/ กระบวนการจัดการ เรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	การ ประเมินผล
9	8-12 กรกฎาคม 67	1	การวางแผน ดูแลสุขภาพ ของตนเอง และครอบครัว -วิธีการ วางแผนดูแล สุขภาพของ ตนเองและ ครอบครัว	-วางแผนดูแลสุขภาพตาม ภาวะการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของตนเองและบุคคล ในครอบครัว	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2.วางแผนการดูแล สุขภาพของตนเองและ บุคคลในครอบครัว 3.ปฏิบัติตนตามแผนการ ดูแลสุขภาพของตนเอง และบุคคลในครอบครัว 4.อภิปรายปัญหาหรือ ซักถามข้อสงสัย 5.สรุปผล	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.5 2. http://www.aksorn.com/LC/He/M5/05 3. http://dopah.anamai.moph.go.th/bmi.php 4. http://calculator.teenee.com/bmi.html	1.ใบงาน 2.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบสังเกต 2.แบบ ประเมิน
สอบกลางภาคเรียนที่ 1/2567 (วันที่ 15-19 กรกฎาคม 2567)								
11	23-26 กรกฎาคม 67	1	ทักษะในการ ป้องกันลด ความขัดแย้ง และแก้ปัญหา เรื่องเพศและ ครอบครัว -สภาพปัญหา และสาเหตุ ความขัดแย้ง เรื่องเพศ	-เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมใน การป้องกันลดความขัดแย้งและ แก้ปัญหาเรื่องเพศและ ครอบครัว	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2. อธิบายสภาพปัญหา และสาเหตุความขัดแย้ง เรื่องเพศและครอบครัว 3. ระบุสภาพปัญหาและ สาเหตุความขัดแย้งเรื่อง เพศ และครอบครัว 4.อภิปรายปัญหาหรือ ซักถามข้อสงสัย 5.สรุปผล	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.5 2.บทความวิชาการ 3. http://www.aksorn.com/LC/He/M5/06	1.ใบงาน 2.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบสังเกต 2.แบบ ประเมิน

ลำดับที่	วัน/เดือน/ปี	เวลา (ชั่วโมง)	หน่วยการเรียนรู้ /สาระการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ปลายทาง ผลการเรียนรู้	วิธีการจัดการเรียนรู้/ กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	การ ประเมินผล
12	30-31 กรกฎาคม 67 - 1-2 สิงหาคม 67	1	ทักษะในการ ป้องกันลด ความขัดแย้ง แลแก้ปัญหา เรื่องเพศและ ครอบครัว -สภาพ ปัญหาและ สาเหตุความ ขัดแย้งใน ครอบครัว	-เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสม ในการป้องกันลดความ ขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่อง เพศและครอบครัว	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2.อธิบายสภาพปัญหา และสาเหตุความ ขัดแย้งเรื่องเพศ และครอบครัว 3.ระบุสภาพปัญหา และสาเหตุความ ขัดแย้งเรื่องเพศและ ครอบครัว 4.อภิปรายปัญหาหรือ ซักถามข้อสงสัย 5.สรุปผล	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.5 2.บทความวิชาการ 3. http://www.oknation.net/blog/jessada5577/2010/06/17/entry-5	1.ใบงาน 2.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบสังเกต 2.แบบประเมิน
13	5-9 สิงหาคม 67	1	ทักษะในการ ป้องกันลด ความขัดแย้ง แลแก้ปัญหา เรื่องเพศและ ครอบครัว -แนวทางใน การเลือกใช้ ทักษะต่างๆ ในการ ป้องกันลด ความขัดแย้ง	-เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสม ในการป้องกันลดความ ขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่อง เพศและครอบครัว	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2.อธิบายลักษณะของ การใช้ทักษะในการ ป้องกันลดความ ขัดแย้งและแก้ปัญหา เรื่องเพศแลครอบครัว 3.บอกแนวทางในการ เลือกใช้ทักษะในการ ป้องกันลดความ ขัดแย้งและแก้ปัญหา เรื่องเพศแลครอบครัว	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.5 2.สลาก 3.ข่าว 4. http://www.aksorn.com/LC/He/M5/07	1.ใบงาน 2.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบสังเกต 2.แบบประเมิน

สัปดาห์ ที่	วัน/เดือน/ ปี	เวลา (ชั่วโมง)	หน่วยการ เรียนรู้ /สาระการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ ปลายทาง ผลการ เรียนรู้	วิธีการจัดการเรียนรู้/ กระบวนการจัดการ เรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	การ ประเมินผล
					4.เลือกใช้ทักษะในการ ป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว 5.สรุปผล			
14	13-16 สิงหาคม 67	1	สิทธิผู้บริโภค -สิทธิพื้นฐาน และบทบาท ของผู้บริโภค	-ปฏิบัติตามสิทธิของ ผู้บริโภค	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2.บอกสิทธิขั้นพื้นฐานของ ผู้บริโภค 3.อภิปรายปัญหาหรือ ซักถามข้อสงสัย 4.สรุปผล	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.5 2. หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.5 3.โปสเตอร์โฆษณาสินค้า 4. ตัวอย่างสินค้า 5. ข่าว 6. http://www.aksorn.com/LC/He/M5/09 7. http://www.aksorn.com/LC/He/M5/10 8. http://www.aksorn.com/LC/He/M5/11	1.ใบงาน 2.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบสังเกต 2.แบบประเมิน

ลำดับที่	วัน/เดือน/ปี	เวลา (ชั่วโมง)	หน่วยการเรียนรู้ /สาระการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ ปลายทาง ผลการเรียนรู้	วิธีการจัดการเรียนรู้/ กระบวนการจัดการ เรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	การ ประเมินผล
15	19-23 สิงหาคม 67	1	สิทธิผู้บริโภค -กฎหมาย คุ้มครอง ผู้บริโภค	-ปฏิบัติตามสิทธิของผู้บริโภค	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2.บอกความสำคัญและ จุดประสงค์ของกฎหมาย คุ้มครองผู้บริโภคได้ 3.อภิปรายปัญหาหรือ ซักถามข้อสงสัย 4.สรุปผล	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.5 2) ข่าว 3. http://www.aksorn.com/LC/He/M5/09 4.. http://www.aksorn.com/LC/He/M5/10 5. http://www.aksorn.com/LC/He/M5/11	1.ใบงาน 2.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบสังเกต 2.แบบประเมิน
16	26-320 สิงหาคม 67	1	สิทธิผู้บริโภค -หน่วยงาน ดูแลคุ้มครอง ผู้บริโภค	-ปฏิบัติตามสิทธิของผู้บริโภค	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2.อธิบายหน้าที่ของ หน่วยงานดูแลคุ้มครอง ผู้บริโภค 3.อภิปรายปัญหาหรือ ซักถามข้อสงสัย 4.สรุปผล	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.5 2.หน่วยงานภาครัฐ 3.หน่วยงานภาคเอกชน	1.ใบงาน 2.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบสังเกต 2.แบบประเมิน
17	2-6 กันยายน 67	1	สิทธิผู้บริโภค -ข้อปฏิบัติ สำหรับ ผู้บริโภคใน การซื้อขาย หรือบริการ	-ปฏิบัติตามสิทธิของผู้บริโภค	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2.บอกแนวทางข้อปฏิบัติ ในการปฏิบัติตามสิทธิ ของผู้บริโภค 3.อภิปรายปัญหาหรือ ซักถามข้อสงสัย 4.สรุปผล	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.5	1.ใบงาน 2.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบสังเกต 2.แบบประเมิน

สัปดาห์ ที่	วัน/เดือน/ปี	เวลา (ชั่วโมง)	หน่วยการ เรียนรู้ /สาระการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ปลายทาง ผลการเรียนรู้	วิธีการจัดการเรียนรู้/ กระบวนการจัดการ เรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	การ ประเมินผล
18	9-13 กันยายน 67	1	-ทักษะในการ ป้องกันลด ความขัดแย้ง และแก้ปัญหา เรื่องเพศและ ครอบครัว -สิทธิผู้บริโภค	- เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการ ป้องกันลดความขัดแย้งและ แก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว - ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค	บททวนบทเรียน	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.5	-	1.แบบสังเกต 2.แบบประเมิน
สอบปลายภาคเรียนที่ 1/2567 (วันที่ 16-20 กันยายน 2567)								

อัตราส่วนคะแนน

คะแนนเก็บระหว่างภาค : คะแนนปลายภาค =80..... :20....

คะแนนเก็บก่อนสอบกลางภาค/ชิ้นงาน/ภาระงาน = ...30.... คะแนน

สอบกลางภาค = ...20.... คะแนน

คะแนนเก็บหลังสอบกลางภาค/ชิ้นงาน/ภาระงาน = ...30.... คะแนน

สอบปลายภาค = ...20.... คะแนน

รวม 100 คะแนน