



แผนการจัดการเรียนรู้และประเมินผลการเรียนรู้ฉบับย่อ

วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 1 รหัสวิชา พ31101 ครูผู้สอน ครูชนพัฒน์ พิระสวัสดิ์ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/1-4/10 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/กระบวนการ จัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	การ ประเมินผล
1	13-17 พฤษภาคม 67	1	การทำงานของ ระบบผิวหนัง	- อธิบายกระบวนการสร้าง เสริมและดำรงประสิทธิภาพ การทำงานของระบบอวัยวะ ต่างๆ	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2.อธิบายกระบวนการทำงานของ ระบบผิวหนัง 3.บอกวิธีการสร้างเสริมและดำรง ประสิทธิภาพในการทำงานของ ระบบผิวหนัง 4.อภิปรายปัญหาหรือซักถามข้อ สงสัย 5.สรุปผล	1. หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.4 2. บัตรภาพ แผนภาพ 3. ใบงานที่ 1.1 เรื่อง องค์ประกอบของ ร่างกายมนุษย์ 4. ใบงานที่ 1.2 เรื่อง การดูแลระบบ ผิวหนัง 5. แบบทดสอบก่อนเรียน 6. แบบทดสอบหลังเรียน http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php/ http://www.spa.ac.th/healthy/sapa/61/skin2.htm http://www.nprucomed08.50megs.com/HOMEPAGE1.htm http://www.med.cmu.ac.th/dept/vascular/human/lesson/lesson6.php	1.ใบงาน 2. แบบทดสอบ ก่อนเรียน และหลัง เรียน 3.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบ สังเกต 2.แบบ ประเมิน

สัปดาห์ ที่	วัน/เดือน/ ปี	เวลา (ชั่วโมง)	หน่วยการ เรียนรู้ /สาระการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ ปลายทาง ผลการเรียนรู้	วิธีการจัดการเรียนรู้/กระบวนการ จัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	การ ประเมินผล
2	20-24 พฤษภาคม 67	1	ระบบกระดูก	- อธิบายกระบวนการสร้าง เสริมและดำรงประสิทธิภาพ การทำงานของระบบอวัยวะ ต่างๆ	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2.อธิบายกระบวนการทำงานของ ระบบกระดูก 3.บอกวิธีการสร้างเสริมและดำรง ประสิทธิภาพในการทำงานของ ระบบกระดูก	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.4 2. บัตรภาพ http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php/ http://www.spa.ac.th/healthy/sapa/61/skin2.htm http://www.nprucomed08.50megs.com/HOME PAGE1.htm http://www.med.cmu.ac.th/dept/vascular/human/lesson/lesson6.php	1.ใบงาน 2.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบ สังเกต 2.แบบ ประเมิน
3	27-31 พฤษภาคม 67	1	ระบบกระดูก	- อธิบายกระบวนการสร้าง เสริมและดำรงประสิทธิภาพ การทำงานของระบบอวัยวะ ต่างๆ	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2. อธิบายกระบวนการทำงานของ ระบบกล้ามเนื้อได้ 3.บอกวิธีการสร้างเสริมและดำรง ประสิทธิภาพในการทำงานของ ระบบกระดูกได้ 4.อภิปรายปัญหาหรือซักถามข้อ สงสัย 5.สรุปผล	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.4. 2. บัตรภาพ 3. แผนภาพกระบวนการทำงานของระบบ กระดูก http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php/ http://www.spa.ac.th/healthy/sapa/61/skin2.htm http://www.nprucomed08.50megs.com/HOME PAGE1.htm http://www.med.cmu.ac.th/dept/vascular/human/lesson/lesson6.php	1.ใบงาน 2.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบ สังเกต 2.แบบ ประเมิน

สัปดาห์ ที่	วัน/เดือน/ ปี	เวลา (ชั่วโมง)	หน่วยการ เรียนรู้ /สาระการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ ปลายทาง ผลการเรียนรู้	วิธีการจัดการเรียนรู้/กระบวนการ จัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	การ ประเมินผล
4	4-7 มิถุนายน 67	1	ระบบกล้ามเนื้อ	- อธิบายกระบวนการสร้าง เสริมและดำรงประสิทธิภาพ การทำงานของระบบอวัยวะ ต่างๆ	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2.อธิบายกระบวนการทำงานของ ระบบกล้ามเนื้อ 3.บอกวิธีการสร้างเสริมและดำรง ประสิทธิภาพในการทำงานของ ระบบกล้ามเนื้อ 4.อภิปรายปัญหาหรือซักถามข้อ สงสัย 5.สรุปผล	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.4 2.แผนภาพแสดงการทำงานของระบบ กล้ามเนื้อ http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php/ http://www.spa.ac.th/healthy/sapa/61/skin2.htm http://www.nprucomed08.50megs.com/HOMEPAGE1.htm http://www.med.cmu.ac.th/dept/vascular/human/lesson/lesson6.php	1.ใบงาน 2.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบ สังเกต 2.แบบ ประเมิน
5	10-14 มิถุนายน 67	1	ระบบกล้ามเนื้อ	- อธิบายกระบวนการสร้าง เสริมและดำรงประสิทธิภาพ การทำงานของระบบอวัยวะ ต่างๆ	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2. อธิบายกระบวนการทำงานของ ระบบขับถ่ายได้ 3.บอกวิธีการสร้างเสริมและดำรง ประสิทธิภาพในการทำงานของ ระบบกล้ามเนื้อได้ 4.อภิปรายปัญหาหรือซักถามข้อ สงสัย 5.สรุปผล	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.5 2.แผนภาพแสดงการทำงานของระบบ กล้ามเนื้อ	1.ใบงาน 2.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบ สังเกต 2.แบบ ประเมิน

สัปดาห์ ที่	วัน/เดือน/ ปี	เวลา (ชั่วโมง)	หน่วยการ เรียนรู้ /สาระการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ ปลายทาง ผลการเรียนรู้	วิธีการจัดการเรียนรู้/กระบวนการ จัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	การ ประเมินผล
6	17-21 มิถุนายน 67	1	การวางแผน ดูแลสุขภาพของ ตนเองและ ครอบครัว -ความสัมพันธ์ ระหว่างสุขภาพ ของตนเองและ ครอบครัว	-วางแผนดูแลสุขภาพตาม ภาวะการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของตนเองและ บุคคลในครอบครัว -วางแผนและปฏิบัติตาม แผนการพัฒนาสุขภาพของ ตนเองและครอบครัว	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2.อธิบายความสัมพันธ์ระหว่าง สุขภาพของตนเองและครอบครัว 3.บอกแนวคิดสำคัญของการ วางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและ บุคคลในครอบครัว 4.อภิปรายปัญหาหรือซักถามข้อ สงสัย 5.สรุปผล	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.4 2.แผนผังแสดงองค์ประกอบในการวางแผน ดูแลสุขภาพของตนเอง และครอบครัว	1.ใบงาน 2.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบ สังเกต 2.แบบ ประเมิน
7	24-28 มิถุนายน 67	1	การวางแผน ดูแลสุขภาพของ ตนเองและ ครอบครัว -แนวคิดสำคัญ ของการ วางแผนดูแล สุขภาพของ ตนเองและ ครอบครัว	-วางแผนดูแลสุขภาพตาม ภาวะการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของตนเองและ บุคคลในครอบครัว -วางแผนและปฏิบัติตาม แผนการพัฒนาสุขภาพของ ตนเองและครอบครัว	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่าง สุขภาพของตนเองและครอบครัว 3.บอกแนวคิดสำคัญของการ วางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและ บุคคลในครอบครัว 4.อภิปรายปัญหาหรือซักถามข้อ สงสัย 5.สรุปผล	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.4 2.แผนผังแสดงองค์ประกอบในการวางแผน ดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว 3.แบบประเมินสุขภาพของตนเองและ สมาชิกในครอบครัว http://www2.swu.ac.th/royal/book6/ b6c3t2.html	1.ใบงาน 2.สมุดบันทึก ผลการดูแล สุขภาพของ ตนเองและ บุคคลใน ครอบครัว 3.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบ สังเกต 2.แบบ ประเมิน

สัปดาห์ ที่	วัน/เดือน/ ปี	เวลา (ชั่วโมง)	หน่วยการ เรียนรู้ /สาระการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ ปลายทาง ผลการเรียนรู้	วิธีการจัดการเรียนรู้/กระบวนการ จัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	การ ประเมินผล
8	1-5 กรกฎาคม 67	1	การวางแผน ดูแลสุขภาพของ ตนเองและ ครอบครัว -การวิเคราะห์ เพื่อการ วางแผนดูแล สุขภาพของ ตนเองและ ครอบครัว	-วางแผนดูแลสุขภาพตาม ภาวะการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของตนเองและ บุคคลในครอบครัว -วางแผนและปฏิบัติตาม แผนการพัฒนาสุขภาพของ ตนเองและครอบครัว	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2.วิเคราะห์และประเมินพฤติกรรม สุขภาพของตนเองและบุคคลใน ครอบครัว 3.อภิปรายปัญหาหรือซักถามข้อ สงสัย 4.สรุปผล	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.4 http://www.siamhealth.net/public ht ml/Disease/infectious/pig/mask.html	1.ใบงาน 2.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบ สังเกต 2.แบบ ประเมิน
9	8-12 กรกฎาคม 67	1	การวางแผน ดูแลสุขภาพของ ตนเองและ ครอบครัว -วิธีการวางแผน ดูแลสุขภาพของ ตนเองและ ครอบครัว	-วางแผนดูแลสุขภาพตาม ภาวะการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของตนเองและ บุคคลในครอบครัว -วางแผนและปฏิบัติตาม แผนการพัฒนาสุขภาพของ ตนเองและครอบครัว	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2.วางแผนการดูแลสุขภาพของ ตนเองและบุคคลในครอบครัว 3.ปฏิบัติตามตามแผนการดูแล สุขภาพของตนเองและบุคคลใน ครอบครัว 4.อภิปรายปัญหาหรือซักถามข้อ สงสัย 5.สรุปผล	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.4 http://www2.swu.ac.th/royal/book6/ b6c3t2.html - http://www.siamhealth.net/public ht ml/Disease/infectious/pig/mask.html	1.ใบงาน 2.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบ สังเกต 2.แบบ ประเมิน

สอบกลางภาคเรียนที่ 1/2567 (วันที่ 15-19 กรกฎาคม 2567)

สัปดาห์ ที่	วัน/เดือน/ ปี	เวลา (ชั่วโมง)	หน่วยการ เรียนรู้ /สาระการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ ปลายทาง ผลการเรียนรู้	วิธีการจัดการเรียนรู้/กระบวนการ จัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	การ ประเมินผล
11	23-26 กรกฎาคม 67	1	พฤติกรรมทาง เพศและการ ดำเนินชีวิต	-วิเคราะห์อิทธิพลของ ครอบครัว เพื่อน สังคม และ วัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรม ทางเพศและการดำเนินชีวิต	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2. อธิบายสภาพปัญหาพฤติกรรม ทางเพศและการดำเนินชีวิต 3.ระบุสภาพปัญหาและสาเหตุความ ขัดแย้งเรื่องเพศ และครอบครัว 4.อภิปรายปัญหาหรือซักถามข้อ สงสัย 5.สรุปผล	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.4 2.แผนผังความคิด แสดงความเชื่อมโยง อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และ วัฒนธรรมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิตในสังคมของวัยรุ่น http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php/ http://www.spa.ac.th/healthy/sapa/61/skin2.htm	1.ใบงาน 2.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบ สังเกต 2.แบบ ประเมิน
12	30-31 กรกฎาคม 67 - 1-2 สิงหาคม 67	1	พฤติกรรมทาง เพศและการ ดำเนินชีวิต	-วิเคราะห์อิทธิพลของ ครอบครัว เพื่อน สังคม และ วัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรม ทางเพศและการดำเนินชีวิต	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2.อธิบายสภาพปัญหาและสาเหตุ ความขัดแย้งเรื่องเพศ และครอบครัว 3.ระบุสภาพปัญหาและสาเหตุความ ขัดแย้งเรื่องเพศและครอบครัว 4.อภิปรายปัญหาหรือซักถามข้อ สงสัย 5.สรุปผล	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.4 2.บทความวิชาการ http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php/ http://www.spa.ac.th/healthy/sapa/61/skin2.htm	1.ใบงาน 2.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบ สังเกต 2.แบบ ประเมิน

สัปดาห์ ที่	วัน/เดือน/ ปี	เวลา (ชั่วโมง)	หน่วยการ เรียนรู้ /สาระการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ ปลายทาง ผลการเรียนรู้	วิธีการจัดการเรียนรู้/กระบวนการ จัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ชิ้นงาน/ ภาระงาน	การ ประเมินผล
13	5-9 สิงหาคม 67	1	พฤติกรรมทาง เพศและการ ดำเนินชีวิต	-วิเคราะห์อิทธิพลของ ครอบครัว เพื่อน สังคม และ วัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรม ทางเพศและการดำเนินชีวิต	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2.อธิบายลักษณะของการใช้ทักษะ ในการป้องกันลดความขัดแย้งและ แก้ปัญหาเรื่องเพศแลครอบครัว 3.บอกแนวทางในการเลือกใช้ทักษะ ในการป้องกันลดความขัดแย้งและ แก้ปัญหาเรื่องเพศแลครอบครัว 4.เลือกใช้ทักษะในการป้องกัน ลด ความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและ ครอบครัว 5.สรุปผล	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.4 2.สลาก 3.ข่าว http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php/ http://www.spa.ac.th/healthy/sapa/61/skin2.htm	1.ใบงาน 2.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบ สังเกต 2.แบบ ประเมิน
14	13-16 สิงหาคม 67	1	เพศวิถี พหุ วัฒนธรรม ความเชื่อ และ ค่านิยม	-วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและ วัฒนธรรมอื่นๆ	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2.บอกค่านิยมทางเพศกับวัฒนธรรม ไทย 3.อภิปรายปัญหาหรือซักถามข้อ สงสัย 4.สรุปผล	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.4 3.แผ่นพับ เรื่อง ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม กับวัฒนธรรมไทย 5. ข่าว http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php/ http://www.spa.ac.th/healthy/sapa/61/skin2.htm	1.ใบงาน 2.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบ สังเกต 2.แบบ ประเมิน

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
15	19-23 สิงหาคม 67	1	เพศวิถี พหุ วัฒนธรรม ความเชื่อ และค่านิยม	-วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและ วัฒนธรรมอื่นๆ	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2.บอกความสำคัญและ จุดประสงค์ของค่านิยม ทางเพศของวัยรุ่น 3.อภิปรายปัญหาหรือ ซักถามข้อสงสัย 4.สรุปผล	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.4 2) ข่าว http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php/ http://www.spa.ac.th/healthy/sapa/61/skin2.htm	1.ใบงาน 2.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบสังเกต 2.แบบ ประเมิน
16	26-320 สิงหาคม 67	1	เพศวิถี พหุ วัฒนธรรม ความเชื่อ และค่านิยม	-วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและ วัฒนธรรมอื่นๆ	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2.อธิบายความสำคัญ ค่านิยมทางเพศของ วัยรุ่น 3.อภิปรายปัญหาหรือ ซักถามข้อสงสัย 4.สรุปผล	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.4 http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php/ http://www.spa.ac.th/healthy/sapa/61/skin2.htm	1.ใบงาน 2.สรุป เนื้อหาใน บทเรียน	1.แบบสังเกต 2.แบบ ประเมิน
17	2-6 กันยายน 67	1	เพศวิถี พหุ วัฒนธรรม ความเชื่อ และค่านิยม	-วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและ วัฒนธรรมอื่นๆ	1.นำเข้าสู่บทเรียน 2.บอกแนวทางอิทธิพล ที่มีผลต่อค่าทางเพศ ค่านิยมทางเพศตาม วัฒนธรรม ค่านิยมทาง เพศที่ไม่เหมาะสม แนว ปฏิบัติค่านิยมทางเพศ ที่เหมาะสม 3.อภิปรายปัญหาหรือ ซักถามข้อสงสัย 4.สรุปผล	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.4 2.แบบบันทึกการวิเคราะห์และเปรียบเทียบค่านิยมทาง เพศของวัยรุ่นตามวัฒนธรรม http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php/ http://www.spa.ac.th/healthy/sapa/61/skin2.htm	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	การประเมินผล
18	9-13 กันยายน 67	1	-เพศวิถี พหุวัฒนธรรม ความเชื่อ และค่านิยม	- วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ	บททวนบทเรียน	1.หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.4	-	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