



หน่วยการเรียนรู้และแผนการจัดการเรียนรู้
แบบบูรณาการตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
เพื่อบ่มเพาะอุปนิสัยอยู่อย่างพอเพียง
ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๒ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

แผนการจัดการเรียนรู้ ๒ แผน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑	วัยรุ่นและการเปลี่ยนแปลง	จำนวน ๔ ชั่วโมง.
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒	ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น	จำนวน ๔ ชั่วโมง.

โรงเรียนหงษ์เจริญวิทยาคม
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๑๑
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

หน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตและพัฒนา
การของวัยรุ่น

แผนที่ ๑ ผังโครงสร้างหน่วยการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น
ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๒ เวลา ๘ ชั่วโมง

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น
จำนวน ๒ แผน เวลา ๘ ชั่วโมง

สาระสำคัญ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างรวดเร็ว จึงควรศึกษาลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ ให้มีความรู้ความเข้าใจ จนสามารถนำไปเป็นแนวทางการปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม



แผนที่ ๑ (จำนวน ๔ ชั่วโมง)
เรื่อง วัยรุ่นและการเปลี่ยนแปลง

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ ๑.๑ ม.๒/๒ อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น



แผนที่ ๒ (จำนวน ๔ ชั่วโมง)
เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาวัยรุ่น

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ ๑.๑ ม.๒/๒ อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น



สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ภาระงาน/ชิ้นงาน .
๑. ความสามารถในการคิด ๒. ความสามารถในการสื่อสาร ๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	๑. มีวินัย ๒. ใฝ่เรียนรู้ ๓. มุ่งมั่นทำงาน	๑. การประเมินก่อน/หลัง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ๒. การประเมินตารางเรียน ที่ระบุวิชา เวลาเรียนและห้องเรียน ๓. การประเมินผลการเจริญเติบโตของร่างกายวัยรุ่น

แผนที่ ๒ ผังภาพการออกแบบการเรียนรู้แบบย้อนกลับ (Backward Design)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา

ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้ วัยรุ่นและการเปลี่ยนแปลง

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๒ เวลา ๔ ชั่วโมง

๑. เป้าหมายการเรียนรู้

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

สาระสำคัญ

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. (K.)ผู้เรียนอธิบายการการเปลี่ยนแปลงได้อย่างถูกต้อง
๒. (P)ผู้เรียนนำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติได้
๓. (A)ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสาร

สาระการเรียนรู้

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างรวดเร็ว จึงควรศึกษาลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ ให้มีความรู้ความเข้าใจ จนสามารถนำไปเป็นแนวทางการปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

สมรรถนะสำคัญ

๑. ความสามารถในการคิด : คิด วิเคราะห์ แผลความ อภิปราย สรุปผล
๒. ความสามารถในการสื่อสาร : สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ให้ผู้อื่นเข้าใจได้
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต : การทำงานเป็นทีม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย : เข้าเรียนตรงเวลา แต่งกายเรียบร้อย
๒. ใฝ่เรียนรู้ : ตั้งใจเรียน หาความรู้เพิ่มเติม
๓. มุ่งมั่นทำงาน : ทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ

๒. หลักฐานการเรียนรู้

ภาระงาน/ชิ้นงาน :

๑. การประเมินก่อน/หลัง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑
๒. การประเมินตารางเรียน ที่ระบุวิชา เวลาเรียนและห้องเรียน
๓. การประเมินผลการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

การวัดประเมินผล :

ประเด็น	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์ประเมิน
ด้าน K	ทดสอบ	แบบทดสอบ	ร้อยละ ๖๐
ด้าน P	สังเกต	แบบสังเกต	ร้อยละ ๖๐
ด้าน A	สัมภาษณ์	แบบสัมภาษณ์	ร้อยละ ๖๐



๓. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้ :

การจัดการเรียนรู้แบบ 5 ขั้น

สื่อเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้ :

หนังสือเรียน สุขศึกษาและพลศึกษา ม.๒

แบบฝึกหัด สุขศึกษาและพลศึกษา ม.๒

เวลา : ๔ ชั่วโมง

แผ่นที่ ๓ กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง
แผนการเรียนรู้แบบบูรณาการตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (แผนหน่วย)

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง การเจริญเติบโตและการพัฒนาการวัยรุ่น

แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง วัยรุ่นและการเปลี่ยนแปลง ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๒ เวลา ๔ ชั่วโมง

กิจกรรมการเรียนรู้ (ใช้การจัดกระบวนการเรียนรู้ แบบ 5 ขั้น)

ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด (นักเรียน..ความรู้)
๒. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลกับนักเรียน เช่น แฟชั่นการแต่งกาย และการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ (ครูและนักเรียน.....มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันและสังคม)
๓. นักเรียนแต่ละคนสำรวจการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆ ของตนเอง แล้วครูตั้งคำถามถามนักเรียน ดังนี้
 - นักเรียนคิดว่า ตนเองมีการเปลี่ยนแปลงอะไรเกิดขึ้นบ้าง
 - นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
 - นักเรียนมีการเตรียมความพร้อมที่จะรับมือต่อการ เปลี่ยนแปลงนี้อย่างไร(ครูและนักเรียน.....มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันและสังคม)
๔. ครูสุ่มนักเรียน 2-3 คน แสดงความคิดเห็นหน้าชั้นเรียน โดยให้นักเรียนทั้งเพศชายและเพศหญิง (ครูและนักเรียน.....มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันและสังคม)
๕. ครูอธิบายให้นักเรียนเข้าใจว่า การเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยต่างๆ ส่งผลทำให้ความสนใจต่อเรื่องต่างๆ เปลี่ยนไป โดยเฉพาะในวัยรุ่นจะมีความสนใจด้านความสวยงามเป็นพิเศษ (ครู.....มีความพอประมาณ)

ขั้นที่ ๒ ขั้นนำเสนอ

๑. ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน (คละเพศชายหญิง) พร้อมตั้งชื่อกลุ่ม แล้วเลือกหมายเลขประจำตัวตามความสมัครใจ ตั้งแต่หมายเลข 1-4 เรียกว่า กลุ่มบ้าน
๒. นักเรียนที่มีหมายเลขเดียวกันมารวมกันเป็นกลุ่มใหม่ เรียกว่า กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ แล้วให้แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง วัยรุ่นและการเปลี่ยนแปลง จากหนังสือเรียน ห้องสมุด และแหล่งข้อมูลสารสนเทศ ตามประเด็นที่กำหนด ดังนี้

ขั้นที่ ๓ ขั้นฝึก

๑. นักเรียนกลุ่มผู้เชี่ยวชาญร่วมกันอธิบายประเด็นความรู้ตามที่ได้ศึกษา จนเกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง จากนั้นสรุปผล (นักเรียน..มีเหตุผล ภูมิคุ้มกัน พอประมาณ และสังคม)
๒. สมาชิกกลุ่มผู้เชี่ยวชาญกลับเข้ากลุ่มบ้าน แล้วผลัดกันอธิบาย และสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษา ตามลำดับหมายเลข 1-4 จนครบทุกคน (นักเรียน..มีเหตุผล ภูมิคุ้มกัน พอประมาณ และสังคม)
๓. สมาชิกแต่ละกลุ่มสรุปประเด็นความรู้ที่เป็นมติของกลุ่ม แล้วช่วยกันตั้งคำถาม กลุ่มละ 2 คำถาม ลงใน กระดาษที่ ครูแจกให้ โดยครูชี้แจงเกี่ยวกับการตั้งคำถามว่า จะต้องเป็นคำถามที่สร้างสรรค์และเป็น ประโยชน์ (นักเรียน..มีเหตุผล ภูมิคุ้มกัน พอประมาณ และสังคม)
๔. ตัวแทนแต่ละกลุ่มอ่านคำถามหน้าชั้นเรียน เมื่ออ่านจบแล้ว ครูจับสลากชื่อกลุ่มที่จะต้องตอบคำถาม ให้กลุ่มที่ ครูจับสลากได้ร่วมกันหาคำตอบ (ครู.....มีความพอประมาณ)
๕. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนตอบคำถามที่เป็นมติของกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มอื่นๆ เป็นผู้ตรวจสอบความ ถูกต้อง หากตอบไม่ถูกต้อง หรือมีข้อบกพร่องให้กลุ่มเจ้าของคำถามอธิบายเพิ่มเติม ครูให้นักเรียนเวียนกัน ถาม-ตอบ จนครบทุกกลุ่ม (นักเรียน..มีเหตุผล ภูมิคุ้มกัน พอประมาณ และสังคม)

ขั้นที่ ๔ ขั้นนำไปใช้

๑. นักเรียนแต่ละคนทำใบงานที่ 1.1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น
๒. นักเรียนและครูร่วมกันเฉลยคำตอบในใบงานที่ 1.1
๓. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามหากมีข้อสงสัย แล้วครูอธิบายเพิ่มเติม เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ มากยิ่งขึ้น (นักเรียน..มีเหตุผล ภูมิคุ้มกัน พอประมาณ และสังคม)
๔. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด ข้อ 1-2

ขั้นที่ ๕ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เรื่อง วัยรุ่นและการเปลี่ยนแปลง ในด้านต่างๆ ดังนี้
 - ๑) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย
 - ๒) การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์
 - ๓) การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม
 - ๔) การเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญา(ครูและนักเรียน....ความรู้ คุณธรรม พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน วัตถุ สิ่งแวดล้อม สังคมและ วัฒนธรรม)
๒. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด
๓. นักเรียนทำกิจกรรมฝึกทักษะ : กิจกรรมที่ 1 และกิจกรรม

แผนที่ ๒ ผังภาพการออกแบบการเรียนรู้แบบย้อนกลับ (Backward Design)
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา
ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาร่างกาย
ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๒ **เวลา** ๔ ชั่วโมง

๑. เป้าหมายการเรียนรู้

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

สาระสำคัญ

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. (K.)ผู้เรียนอธิบายการการเปลี่ยนแปลงได้อย่างถูกต้อง
๒. (P)ผู้เรียนนำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติได้
๓. (A)ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสาร

สาระการเรียนรู้

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างรวดเร็ว จึงควรศึกษาลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ ให้มีความรู้ความเข้าใจ จนสามารถนำไปเป็นแนวทางการปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

สมรรถนะสำคัญ

๑. ความสามารถในการคิด : คิด วิเคราะห์ แผลความ อภิปราย สรุปผล
๒. ความสามารถในการสื่อสาร : สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ให้ผู้อื่นเข้าใจได้
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต : การทำงานเป็นทีม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย : เข้าเรียนตรงเวลา แต่งกายเรียบร้อย
๒. ใฝ่เรียนรู้ : ตั้งใจเรียน หาความรู้เพิ่มเติม
๓. มุ่งมั่นทำงาน : ทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ

๒. หลักฐานการเรียนรู้

ภาระงาน/ชิ้นงาน :

๑. การประเมินก่อน/หลัง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑
๒. การประเมินตารางเรียน ที่ระบุวิชา เวลาเรียนและห้องเรียน
๓. การประเมินผลปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

การวัดประเมินผล :

ประเด็น	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์ประเมิน
ด้าน K	ทดสอบ	แบบทดสอบ	ร้อยละ ๖๐
ด้าน P	สังเกต	แบบสังเกต	ร้อยละ ๖๐
ด้าน A	สัมภาษณ์	แบบสัมภาษณ์	ร้อยละ ๖๐

ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้
ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของ
วัยรุ่น

๓. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้ :

การจัดการเรียนรู้แบบ 5 ขั้น

สื่อเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้ :

หนังสือเรียน สุขศึกษาและพลศึกษา ม.๒

แบบฝึกหัด สุขศึกษาและพลศึกษา ม.๒

เวลา : ๔ ชั่วโมง

แผนที่ ๓ กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง
แผนการเรียนรู้แบบบูรณาการตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (แผนหน่วย)

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง การเจริญเติบโตและการพัฒนาวัยรุ่น

แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาวัยรุ่น

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๒ เวลา ๔ ชั่วโมง

กิจกรรมการเรียนรู้ (ใช้การจัดกระบวนการเรียนรู้ แบบ 5 ขั้น)

ขั้นที่ ๑ ขั้นนำ

๑. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด (นักเรียน..ความรู้)
๒. ครูเล่ากรณีศึกษา เรื่อง นิดากับรติยา ให้นักเรียนฟัง (ครูและนักเรียน.....มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันและสังคม)
๓. ครูตั้งประเด็นคำถามให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น ดังนี้
 - นักเรียนคิดว่า นิดาและรติยาตัดสินใจถูกหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - นักเรียนคิดว่า สีมิว และส่วนสูง สามารถแก้ไขได้จริง หรือไม่ เพราะเหตุใด
 - นักเรียนคิดว่า วิธีที่นิดาและรติยาเลือก มีความเสี่ยง อย่างไรบ้าง(ครูและนักเรียน.....มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันและสังคม)
๔. ครูอธิบายให้นักเรียนเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านต่างๆ ของวัยรุ่น ซึ่งมีปัจจัยสำคัญ 3 ประการ คือ พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และการอบรมเลี้ยงดู
(ครูและนักเรียน.....มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันและสังคม)
ส่งผลทำให้ความสนใจต่อเรื่องต่างๆ เปลี่ยนไป โดยเฉพาะในวัยรุ่นจะมีความสนใจด้านความสวยงามเป็นพิเศษ (ครู.....มีความพอประมาณ)

ขั้นที่ ๒ ขั้นนำเสนอ

๑. นักเรียนรวมกลุ่มเดิม (จากแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1) ร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น จากหนังสือเรียน ห้องสมุด และแหล่งข้อมูลสารสนเทศ จากนั้นนำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาทบถักลงในแบบบันทึกการอ่าน
(ครูและนักเรียน.....มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันและสังคม)
๒. ครูให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นตามประเด็นที่กำหนด ดังนี้
 - ๑) ลักษณะต่างๆ ของมนุษย์ที่เกิดจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม มีอะไรบ้าง
 - ๒) สิ่งแวดล้อมรอบตัวมีผลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นอย่างไรพร้อมยกตัวอย่างประกอบให้ชัดเจน

๓) การอบรมเลี้ยงดูมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นอย่างไร
(ครูและนักเรียน.....มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันและสังคม)

ขั้นที่ ๓ ขั้นฝึก

๑. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปความรู้เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น ตามประเด็นที่กำหนด ดังนี้ (ครูและนักเรียน.....มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันและสังคม)
 - ๑) ลักษณะที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมที่ปรากฏเด่นชัด
 - ๒) สิ่งแวดล้อมรอบตัวที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น
 - ๓) ความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดูต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น
๒. นักเรียนทำใบงานที่ 1.2 เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น โดยให้สมาชิกแต่ละคนเขียนแผนผังความคิด แสดงปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น จากนั้นจับคู่กับเพื่อนในกลุ่มผลิตภัณฑ์อธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับแผนผังความคิดให้คู่ของตนฟัง แล้วแก้ไขปรับปรุง (สมาชิกในกลุ่มอีกคู่หนึ่งก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน) (ครูและนักเรียน.....มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันและสังคม)
๓. สมาชิกแต่ละคู่ผลัดกันอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับแผนผังความคิดของตัวเองให้สมาชิกอีกคู่หนึ่งฟัง จากนั้นสรุปแผนผังความคิดที่เป็นมติของกลุ่มลงในใบงานที่ 1.2 (ครูและนักเรียน.....มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันและสังคม)

ขั้นที่ ๔ ขั้นนำไปใช้

๑. นักเรียนแต่ละคนทำใบงานที่ 1.1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น
๒. นักเรียนและครูร่วมกันเฉลยคำตอบในใบงานที่ 1.1
๓. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามหากมีข้อสงสัย แล้วครูอธิบายเพิ่มเติม เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจมากยิ่งขึ้น (นักเรียน..มีเหตุผล ภูมิคุ้มกัน พอประมาณ และสังคม)
๔. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด ข้อ 1-2

ขั้นที่ ๕ ขั้นสรุป

๑. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เรื่อง วัยรุ่นและการเปลี่ยนแปลง ในด้านต่างๆ ดังนี้
 - ๑) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย
 - ๒) การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์
 - ๓) การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม
 - ๔) การเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญา
- (ครูและนักเรียน....ความรู้ คุณธรรม พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน วัตถุ สิ่งแวดล้อม สังคมและวัฒนธรรม)

แผ่นที่ ๔ ชุดคำถามกระตุ้นเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียง
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น
ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๒ เวลา ๘ ชั่วโมง

คำถามกระตุ้นคิดเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียงก่อนเรียน

- Q๑. นักเรียนทราบหรือไม่ว่าร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง (ความรู้ก่อนเรียน)
- Q๒. นักเรียนคิดปัจจัยใดมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย (มีเหตุผล)
- Q๓. นักเรียนคิดว่าจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไรจึงจะสำเร็จในการปฏิบัติงาน (คุณธรรม)

คำถามกระตุ้นคิดเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียงระหว่างเรียน

- Q๔. นักเรียนวางแผนแบ่งหน้าที่ทำงานกลุ่มอย่างไรให้เหมาะสมกับความสามารถของสมาชิกและให้สำเร็จตามเป้าหมายทันเวลาที่กำหนด (ภูมิคุ้มกัน,พอประมาณ,สังคม)
- Q๕. มีวิธีการใดบ้าง ที่จะสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ให้บุคคลอื่นมีความเข้าใจ (ความรู้)
- Q๖. เมื่อนักเรียนเรียนจบในคาบเรียน อุปกรณ์การเรียนต่าง ๆ นักเรียนมีวิธีการดูแลอย่างไร (วัตถุ,สิ่งแวดล้อม)
- Q๗. นักเรียนคิดว่าร่างกายมีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร (วัฒนธรรม)
- Q๘. ความมีเหตุผลสำคัญกับชีวิตอย่างไร (มีเหตุผล)

คำถามกระตุ้นคิดเพื่อปลูกฝังหลักคิดพอเพียงหลังเรียน

- Q๙. การสื่อสารเรื่องวิชาเรียนต้องมีความรู้อะไรบ้าง (ความรู้)
- Q๑๐. การเปรียบเทียบในการทำงานระหว่างกลุ่มมีผลต่อจิตใจอย่างไร (ภูมิคุ้มกัน)
- Q๑๑. หลังจากนักเรียนได้เรียนรู้เรื่อง การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น นักเรียนจะปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันอย่างไรเพื่อให้การดำรงชีวิตของนักเรียนมีสุขภาพที่ดี (ความรู้,คุณธรรม,มีเหตุผล,พอประมาณ,มีภูมิคุ้มกัน,วัตถุ,สังคม,วัฒนธรรม,สิ่งแวดล้อม,)

แผนที่ ๕ แนวทางที่ครูนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตและการพัฒนาของวัยรุ่น

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๒ เวลา ๘ ชั่วโมง

ครูผู้สอนนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ดังนี้

ความรู้ที่ครูต้องมีก่อนสอน ๑. พัฒนาการของวัยรุ่น ๒. พัฒนาการด้านร่างกาย ๓. พัฒนาการด้านจิตใจ		คุณธรรมของครูในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ๑. มีความรักเมตตาศิษย์ ๒. ยุติธรรม ๓. ตรงต่อเวลา ๔. มีความรับผิดชอบ	
ประเด็น	มีเหตุผล	พอประมาณ	มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
เนื้อหา	- เนื้อหาที่เรียนสอดคล้องกับมาตรฐาน ตัวชี้วัด และเหมาะสมกับวัย	- ต้องการให้นักเรียน ใช้ภาษาสื่อสารในชีวิตประจำวัน	- สรุปเนื้อหาให้เข้าใจง่ายมีภาพประกอบเนื้อหา - ให้ทบทวนก่อนเข้าคาบเรียน
เวลา	- กำหนดเวลาให้เหมาะสมในการเรียน	- จัดกิจกรรมให้ครบถ้วนตามที่ออกแบบไว้	- เวลามีความยืดหยุ่นได้ สามารถปรับเปลี่ยนได้ ตามสถานการณ์
การจัดกิจกรรม	- แบ่งกลุ่มผู้เรียนได้พอดีกับจำนวนผู้เรียน - กำหนดกิจกรรมเหมาะสมกับเวลาที่กำหนด	- จัดกิจกรรมให้ทั่วถึงตามความสามารถ - เกิดการเรียนรู้ตามเป้าหมายที่กำหนด	- เตรียมแบบฝึกหัดให้พร้อม - สังเกตขณะทำกิจกรรม
สื่อ/อุปกรณ์	- ใบความรู้ แบบฝึกหัดเตรียมให้พอกับนักเรียน	- บรรลุวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้	- เตรียมสื่ออุปกรณ์ให้พร้อม มีลำดับการใช้ มีความชำนาญในการใช้
แหล่งเรียนรู้	ห้องปฏิบัติการทางภาษา	- อุปกรณ์ในห้องเรียนมีความพร้อมในการใช้งาน	- สำรวจห้องปฏิบัติการก่อนทำการสอน
ประเมินผล	- จัดทำแบบประเมินผลสอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย	- ประเมินผลการเรียนรู้ตามเป้าหมายที่กำหนด	- วางแผนการประเมินผลตามขั้นตอนของกิจกรรม

แผนที่ ๖ ผลที่จะเกิดขึ้นกับผู้เรียนจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา
 ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น
 ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๒ เวลา ๘ ชั่วโมง

๖.๑ ผู้เรียนจะได้ฝึกคิดและฝึกปฏิบัติตามหลัก ปศพพ. ดังนี้

ความรู้ที่นักเรียนต้องมีก่อน ๑. การสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงของร่างกายตัวเอง ๒. สังเกตการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์		คุณธรรมของนักเรียนที่จะทำให้การเรียนรู้สำเร็จ ๑. มีวินัย ๒. ใฝ่เรียนรู้ ๓. มุ่งมั่นทำงาน
พอประมาณ	มีเหตุผล	มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
๑. นักเรียนกำหนดหน้าที่ได้เหมาะสม ๒. เลือกใช้อุปกรณ์ได้เหมาะสม	๑. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เป็นเหตุเป็นผล ๒. นำข้อมูลมาวิเคราะห์และตอบคำถามได้	๑. วางแผนการทำงานอย่างละเอียดเป็นขั้นตอน ๒. เตรียมอุปกรณ์ได้ครบถ้วน ๓. ศึกษาให้เข้าใจก่อนทำแบบทดสอบ ๔. ตรวจสอบก่อนส่งครูประจำวิชา

๖.๒ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้การใช้ชีวิตที่สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ๔ มิติตามหลัก ปศพพ. ดังนี้

ด้าน	สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ			
	วัตถุ/เศรษฐกิจ	สังคม	สิ่งแวดล้อม	วัฒนธรรม
K ความรู้	- มีความรู้ในการแนะนำตนเอง การสื่อสาร	- มีการแบ่งหน้าที่ในการศึกษาตามความเหมาะสม	- รักษาอุปกรณ์การเรียน	- การถ่ายทอดความรู้ในชุมชน รุ่นน้อง
P ทักษะ	- ทักษะในการสื่อสาร	- การมีผลสัมฤทธิ์เป็นทีม	- รักษาความสะอาดของห้องเรียน	- การสื่อสารภายในห้องเรียน
A ค่านิยม	- เห็นความสำคัญของอุปกรณ์การเรียน	- รับผิดชอบต่องานกลุ่ม	- รักษาความสะอาดของห้องเรียน	- ถ่ายทอดความรู้สื่อสารอย่างสร้างสรรค์
C สมรรถนะ	การคิด การสื่อสาร	มีจิตสาธารณะ	อยู่อย่างพอเพียง	รักความเป็นไทย

นำไปสู่ความยั่งยืน

หลักทรงงานในหลวงรัชกาล ๙ ข้อที่ ๘ รู้จักประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด
 พระบรมราโชบาย ด้านการศึกษา ในหลวงรัชกาลที่ ๑๐
 ข้อที่ ๒ มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคง มีคุณธรรม
 SDGs ๔ การศึกษาอย่างเท่าเทียม
 เป้าหมายที่ ๖ รับรองการมีน้ำใช้ การจัดการน้ำและสุขาภิบาลที่ยั่งยืน

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

ผลการสอน

.....
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....
.....

ข้อเสนอแนะ/แก้ไข

.....
.....

ลงชื่อ.....

(นายจตุพร ไชยเพชร)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ได้รับมอบหมาย

.....
.....

ลงชื่อ.....

(นายจตุพร ไชยเพชร)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา

.....
.....

ลงชื่อ.....

(นางจินดา แหวงรถ)

หัวหน้าฝ่ายบริหารวิชาการ

.....
.....
.....

ลงชื่อ.....

(นางพรพนา แดงสกล)

ผู้อำนวยการโรงเรียนห้วยกระเจาวิทยาคม